



Stadt  
Gronau



# Kalender für Senior:innen 2025 / 1. Halbjahr

# Inhaltsverzeichnis

Impressum	2
Grußwort	3

## **Termine**

Termine allgemein	5
Regelmäßige Veranstaltungen	5
Monatsplan	31
Sport-Angebote / Gesundheits-Bewusstsein	42

## **Rat und Tat**

Termine & Angebote rund um die Pflege	51
Soziales & Gesundheit bei der Stadt Gronau	61
Gut zu wissen...!	62
„Wie komme ich von A nach B?“	63
Senior:innen aktuell	67
Sudoku	68
Kontakt-Adressen	70
Sudoku-Lösung	78

## **Impressum**

Redaktion: Stadt Gronau, Altenhilfe-Koordination,  
Katrín von Trümbach  
Druck: Hausdruckerei Stadt Gronau

**Der schwierigste Weg,  
den ein Mensch zurücklegen kann,  
ist der zwischen Vorsatz und Ausführung**

**- Bertrand Russel, britischer Philosoph (1872 – 1970) -**

Liebe Leserinnen und Leser!

Das neue Jahr hat begonnen und eine neue Ausgabe des Kalenders für Senior:innen ist da!

Haben Sie für das neue Jahr gute Vorsätze gefasst? Passend zu dem Zitat von Bertrand Russell habe ich diese Frage in meinem Bekanntenkreis gestellt und einige höchst ambitionierte Antworten gehört: „Ernährungsgewohnheiten radikal ändern, täglich Sport treiben“. Warum kommt es aber so häufig dazu, dass wir bereits im Februar aufgeben?

Vorab ein kleiner Trost: Es ist menschlich, nicht alle Vorsätze durchzuhalten. Beim Auflisten der Vorhaben haben wir wahrscheinlich die Rechnung ohne unseren inneren Schweinehund gemacht. Die Erfahrung zeigt, wie schwer es für uns ist, mit Routinen zu brechen. Hinzu kommt, dass einige Vorsätze vielleicht nicht aus unserem eigenen Wunsch resultieren, sondern uns von außen angeraten werden. Damit die Umsetzung gelingt, sollten wir uns im Endeffekt nur uns selbst gegenüber verpflichtet fühlen.

Bewusstere Ernährung und die Verbesserung der körperlichen Verfassung sind gute und wichtige Maßnahmen für das eigene Wohlbefinden. Bei der Auswahl unserer Vorsätze sollten wir uns erreichbare Ziele setzen. Kleine Impulse und überschaubare Etappenziele können uns helfen, den Alltagsstrott zu durchbrechen.

Gute Vorsätze müssen nicht immer das Ziel haben, einschneidende Änderungen im Lebensstil zu erreichen. Man kann auch sich selbst etwas Gutes tun, indem man soziale Kontakte pflegt. Der Vorsatz allein reicht jedoch nicht, die Ausführung ist entscheidend.

Vielleicht gibt es in Ihrem Bekanntenkreis liebe Menschen, die Sie seit langem nicht mehr kontaktiert haben. In der schnelllebigen Zeit verliert man alte Freundschaften leider manchmal aus den Augen und dann fällt es besonders schwer, den ersten Schritt zu tun.

„Neues Jahr, neues Glück!“ Frei nach diesem Motto könnten wir uns zum Beispiel vornehmen, ruhende Kontakte aufleben zu lassen. Wie schön ist es, wenn man in gemeinsamen Erinnerungen schwelgen oder an frühere Unternehmungen und Gespräche anknüpfen kann. Der Anruf bei dem/der Schulfreund:in, das Gespräch über den Gartenzaun hinweg mit Nachbarn, die Einladung von Bekannten etc. können eine richtig gute Idee sein. Dies bietet nicht nur für uns selbst, sondern auch für unsere Kontaktperson eine gute Gelegenheit, Langeweile und Einsamkeit entgegenzuwirken. So einfach, so effektiv und die Chancen stehen gut, dass wir am Ende des Jahres ein positives Resümee ziehen können!

Im besten Fall entstehen neue Möglichkeiten der gemeinsamen Freizeitgestaltung.

Es gibt in Gronau viele Möglichkeiten, Abwechslung in den Alltag zu bringen und auch neue Bekanntschaften zu knüpfen. Gemeinsam geht doch vieles besser! Auf den folgenden Seiten habe ich Informationen zu den vielfältigen Begegnungsmöglichkeiten zusammengetragen.

In diesem Zusammenhang möchte ich noch einmal ganz besonders allen Vereinen, Verbänden und Gruppen danken, die sich in diversen Bereichen für ein aktives und abwechslungsreiches Leben im Alter einsetzen. **Vielen Dank für Ihr Engagement!**

Ich würde mich freuen, wenn Sie, liebe Leser:innen, die verschiedenen Angebote aktiv nutzen und im positiven Sinne neugierig bleiben.

Möge Ihnen der Kalender als Wegweiser gute Dienste leisten.

Bleiben Sie gesund, munter und interessiert!

Mit herzlichen Grüßen

Ihre

Katrin von Trümbach  
Altenhilfe-Koordinatorin  
Stadt Gronau



© C. Schindler-Harting

# Termine...

Viele Menschen haben wieder daran gearbeitet, für Sie eine bunte Mischung an Veranstaltungen, sportlichen Aktivitäten, kulturellen und geselligen Vorträgen und Zusammenkünften zu organisieren.



© kaboompics/pixabay

Die Veranstaltungs-Hinweise speziell für Senior:innen habe ich auf den folgenden Seiten zusammengetragen. Es ist in jedem Alter sinnvoll, aktiv am Leben in der Gesellschaft teilzunehmen.

Wenn Sie also gerne unter Menschen sind und Freude an Gesprächsrunden, Informationsveranstaltungen oder moderaten Sportangeboten haben, dann ist hier bestimmt auch für Sie das Passende dabei. Auf den folgenden Seiten können Sie vielfältige Veranstaltungen nachschlagen.

Wer an einem der vorgestellten Angebote teilnehmen möchte, sollte sich mit dem jeweiligen Anbieter in Verbindung setzen. Bei dieser Kontaktaufnahme können Sie klären, ob für das Angebot Gebühren anfallen. Ebenfalls erhalten Sie die wichtige Information, ob das Angebot, wie es hier abgebildet ist, auch wie geplant stattfinden kann oder ob sich möglicherweise Änderungen ergeben haben. Die Kontakt-Adressen finden Sie alphabetisch sortiert im Anschluss ab Seite 70.

## Regelmäßige Veranstaltungen

### St. Agatha-Domizil

Zum Bahnhof 7, Gronau-Epe, Telefon: 02565 / 9308-0

#### **Miteinander Glauben und Hoffnung feiern**

Gottesdienst in leichter Sprache nicht nur für Senior:innen

Jeden Donnerstag (außer an Feiertagen) 15.00 Uhr

Ort: Kapelle im St. Agatha-Domizil

Anschließend: **Musik und Unterhaltung im Café oder im Garten**

Das Café im Domizil ist sonntags von 14.30 – 17.00 Uhr geöffnet. Angeboten wird hausgemachter Kuchen, Eis und Kaffee.

## **Rückblick: Gildehaus, Bentheim und die Baumberge – Exkursion mit Vorträgen und einem handwerklichen Versuch**

Unser Nachbarkreis Grafschaft Bentheim und das Kernmünsterland mit den Baumbergen interessierten diesmal die Teilnehmenden der seit geraumer Zeit bestehenden Kooperation des St.-Agatha-Domizils mit der Euregio-Volkshochschule. Nach mehreren Lichtbildervorträgen im Domizil führte eine erste Exkursion in die Gildehauser Steinbrüche, zum Schloss Bentheim, durch die Gassen von Gildehaus und über den Höhenzug. Dort kann man den Eindruck gewinnen, jedes Haus, die Pflasterung und die Grundstückseinfassungen seien ausschließlich aus örtlichem Sandstein hergestellt worden. Dieser Eindruck wiederholte sich für die Exkursionsteilnehmenden bei der zweiten Fahrt in Nottuln, bis hinauf zum Longinusturm und in Billerbeck bei der Begegnung mit einer Marter- und Passionsssäule, ähnlich der vor der St.-Agatha-Kirche in Epe. Ein besonderes Erlebnis für die exkursionsfreudigen Senior:innen waren die riesigen Sandsteinbrocken auf dem Werkstatthof eines Baumberger Steinmetzes. Um dem „Forscherdrang“ auch im Jahr 2025 erneut zu entsprechen, finden im ersten Halbjahr zunächst zwei zeitgeschichtliche Exkursionen statt, eine nimmt den Altkreis Ahaus unter die Lupe, die andere erkundet das Berkelland im Achterhoek.



© Friedhelm Harmeling



Zu den Bildern: Um eine eigene handwerkliche Arbeit mit dem Werkstoff zu vergleichen, betrachteten Werner Lohoff und Maria Kühlkamp das aus Epe mitgenommene bearbeitete Sandsteinbröckchen vor den unbearbeiteten Steinkolossen. Aus dem relativ weichen Sandstein wurde das Abbild eines Ginkgoblattes geschaffen.

Weitere Veranstaltungen des St. Agatha-Domizils finden Sie im Monatsplan ab Seite 31.

## **St. Antonius Pfarrzentrum – Termine für Senior:innen**

Pfarrzentrum: Mühlenmathe 19a, Gronau, Telefon: 02562 / 9919880

Die Kirchengemeinde lädt herzlich ein:

### **Ü65-Treffen, Spielen, Klönen und mehr:**

jeden 2. Mittwoch im Monat ab 14.30 Uhr

Ort: im Wechsel im Pfarrzentrum bzw. im Hubert-Vietmeier-Haus, Kaiserstiegestiege 120, Anmeldungen erbeten im Pfarrbüro

### **Spielenachmittag für Senior:innen:**

jeden 1. und 3. Freitag im Monat ab 14.30 Uhr

Ort: Pfarrzentrum, Mühlenmathe 19a

### **Skat & Doppelkopf:**

jeden Montag ab 14.00 Uhr

Ort: Hubert-Vietmeier-Haus, Kaiserstiege 120

### **Senioren-gymnastik:**

jeden Montag ab 15.00 Uhr

Ort: Jugendzentrum St. Josef, Kaiserstiege 120

### **Fahrradtour der Männer:**

Auch in 2025 werden Fahrradtouren mit Pfarrer Edward Pawolka stattfinden. Treffpunkt: St. Josefkirche, Kaiserstiege 91.

Genauere Termine erfahren Sie im Pfarrbüro. Eine vorherige Anmeldung im Pfarrbüro ist erforderlich Tel. 02562 / 9919880.

**Die Termine von St. Antonius Gronau für Senior:innen finden NICHT in den Ferien und an den Feiertagen statt.**

## **Blinden- und Sehbehindertenverein Ahaus-Coesfeld**

Die Kontaktdaten finden Sie auf Seite 71.

### **„Offener Treff“ (Anmeldung nicht erforderlich)**

An jedem 3. Mittwoch von 14.00 Uhr – 16.00 Uhr treffen sich alle Interessierten und Mitglieder zu einem gemütlichen Plausch und Erfahrungsaustausch. Termine im ersten Halbjahr 2025:

15.01.2025, 19.02.2025, 19.03.2025, 16.04.2025, 21.05.2025 sowie 18.06.2025

Treffpunkt: Café Grenzenlos, Kurt-Schumacher-Platz 6, Gronau

Ansprechpartner: Dietmar Segbert und Alfred Kötter-Orthaus

Geborgenheit geben  
- Freude am Pflegen



# AmbuPfleger Lanvermann

## Wir pflegen zuhause!

- Grundpflege und medizinische Behandlungspflege
- Beratung
- Pflegegutachten bei Pflegegrad 1-5
- Hausnotruf
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Wohngemeinschaft und betreutes Wohnen

## Essen auf Rädern in Gronau und Epe

Wir bieten täglich abwechslungsreiche und frisch zubereitete Mahlzeiten an.  
Flexibel buchbar.

## Kontakt

Gildehauser Straße 145  
48599 Gronau  
Tel.: 02562 - 97904

Parallelstraße 26  
48683 Ahaus  
Tel.: 02561 - 69131

[info@ambu-pflege.de](mailto:info@ambu-pflege.de)  
[www.ambu-pflege.de](http://www.ambu-pflege.de)





## **Betreuungsverein Gronau und Umgebung e.V.**

Vereinsstr. 75, Gronau. Telefon: 02562 / 9076516

### **Regelmäßige Sprechstunden**

Fragen rund um Angelegenheiten der rechtlichen Betreuung sowie  
Vorsorgevollmachten und Patientenverfügung.

Donnerstags, 14.00 Uhr – 16.00 Uhr

Ort: Vereinsstr. 75, Gronau

Anmeldung / Terminreservierung bei dem Betreuungsverein Gronau  
und Umgebung e.V. ist erforderlich.

### **Regelmäßige Treffen**

Erfahrungsaustausch mit anderen Betreuenden in gemütlicher  
Atmosphäre. Informationen über allgemeine oder spezielle  
Themen rund um die ehrenamtliche Betreuung.

Donnerstag, 20.02.2025, 19.00 Uhr – 21.00 Uhr

Ort: Walter-Thiemann-Haus, Alfred-Drögstra-Platz 1, Gronau  
sowie Donnerstag, 12.06.2025, 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: Pfarrhof St. Agatha, von-Keppel-Str. 5, Gronau-Epe

### **Informationsveranstaltungen Vorsorge**

#### **„Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Notvertretungsrecht für Ehegatten“ – Öffentlicher Vortrag**

Montag, 10.02.2025                      19.00 Uhr – 21.00 Uhr

Montag, 23.06.2025                      19.00 Uhr – 21.00 Uhr

Ort: Pfarrhof St. Agatha, von-Keppel-Str. 5, Gronau-Epe

Dienstag, 08.04.2025                      19.00 Uhr – 21.00 Uhr

Ort: Walter-Thiemann-Haus, Alfred-Drögstra-Platz 1, Gronau

#### **„Ehrenamtliche rechtliche Betreuung ... ein Engagement für Sie?“ – Informationsveranstaltung**

Wenn jemand krankheitsbedingt seine rechtlichen Angelegenheiten  
nicht mehr selbst regeln kann, kann eine rechtliche Betreuung durch  
ein Gericht bestellt werden. Der Betreuungsverein sucht Menschen,  
die Interesse daran haben, diese Aufgabe zu übernehmen.

Sie haben keine Berührungsängste im Umgang mit Behörden und  
setzen sich gerne für Menschen mit Unterstützungsbedarf ein? Dann  
bietet Ihnen die Übernahme einer rechtlichen Betreuung eine  
anspruchsvolle und vielseitige Möglichkeit, sich zu engagieren.

In dieser Informationsveranstaltung erfahren Sie alles, was Sie über dieses Ehrenamt wissen müssen. Eine Anmeldung ist erforderlich, die Kontaktdaten finden Sie auf Seite 70.

Donnerstag, 06.03.2025, 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: Vereinsstr. 75, Gronau

### **„Das ABC der ehrenamtlichen rechtlichen Betreuung“**

Ausführlicher Einführungskurs für ehrenamtliche rechtliche Betreuer:innen:

29.04.2025 bis einschließlich 20.05.2025

4x dienstags, 19.00 Uhr – 21.00 Uhr

Ort: Karl-Leisner-Haus, Schloßstr. 19, 48683 Ahaus

Besonderheit: Dieser fortlaufende Kurs ist ein Angebot der Amtsgerichtsbezirke Gronau und Ahaus. Eine Anmeldung beim Betreuungsverein Gronau e.V. ist erforderlich bis zum 02.05.2025. Die Kontaktdaten finden Sie auf Seite 70.

### **Sonderveranstaltung: „Patientenverfügung für Menschen mit geistigen Einschränkungen“**

Die Achtung vor Selbstbestimmung und persönlichen Wünschen jedes Menschen ist entscheidend – gerade in der letzten Lebensphase. Angehörige und Betreuer:innen stehen hier oft vor schwierigen Entscheidungen, besonders bei Menschen mit geistiger Behinderung. Referentin des Abends ist Irmgard Hewing, Leiterin der Ansprechstelle für das Land NRW zur Palliativ-, Hospizarbeit und Angehörigenbegleitung.

Donnerstag, 20.03.2025, 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: Walter-Thiemann-Haus, Alfred-Dragstra-Platz 1, Gronau

Eine Anmeldung ist erforderlich bis zum 19.03.2025. Die Kontaktdaten finden Sie auf Seite 70.



© susanne906/pixabay

## **Biologische Station Zwillbrock**

### **Gronau: Großeltern erleben mit ihren Enkelkindern ab Grundschulalter die Natur des Rünenberger Waldes**

Die Biologische Station Zwillbrock bietet auch im 1. Halbjahr 2025 erneut Nachmittage in der Gronauer Natur für Großeltern mit ihren Enkeln. Gemeinsam erleben, erforschen und erfühlen sie die Natur - mit allen Sinnen.

#### **„Abenteuer Wald“**

Unter der Leitung von Umweltpädagogin Elisabeth Reineremann geht es darum, die Schätze der Natur (wieder-) zu entdecken. Ein Bachlauf, ein uralter Buchenwald und ein Bauernhof mit Tieren stehen auf dem abwechslungsreichen Programm. Außerdem präsentiert eine rollende Waldschule präparierte heimische Tiere. Was krabbelt dort im Laub? Wie schmecken Waldfrüchte? Wie klingt der Wald?

Diese und viele weitere Fragen werden während der Exkursion an verschiedenen Stellen im Rünenberger Wald beantwortet.

**Freitag, 11.04.2025, 14.30 Uhr, Dauer: ca. 2,5 Stunden**

**Treffpunkt: Wanderparkplatz Schöttelkotter Damm, Gronau.**

#### **„Summ, summ, brumm“ – Besuch bei Bienen, Krabbeltieren und Co**

Besuch einer riesigen grünen Oase mit vielen Insekten mitten im Industriegebiet unter der Leitung von Umweltpädagogin Elisabeth Reineremann.

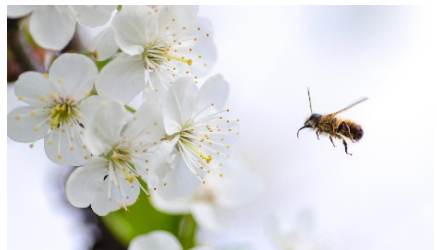
Bei einem Imker erfahrt Ihr, wie das Bienenvolk in perfekter Arbeitsteilung Honig herstellt und Blüten bestäubt.

Wir säen bienenfreundliche Blumen für Zuhause und machen eine Honigkostprobe. Im Garten gibt es einen Teich mit Libellen und Wasserflöhen, außerdem Insektenhotels und Kompostbeete mit Krabbeltieren. Wir untersuchen mit Lupe und Mikroskop, gleichzeitig gibt es die Gelegenheit, ein Insektennest zu bauen.

**Mittwoch, 16.04.2025 und**

**Freitag, 25.07.2025, jeweils 14.30 Uhr, Dauer: ca. 2,5 Stunden**

**Treffpunkt: Imkerei van der Wals, Maybachstr. 3, Gronau**



© Goumbik/pixabay

## **„Raus in den Frühling“**

Kinder ab Grundschulalter mit ihren Großeltern erleben den Frühling in der Gronauer Natur. Bei einer rollenden Waldschule erzählen euch Wildtiere Frühlingsgeschichten von Balz, Nestbau und Brutpflege. Mit kleinen Experimenten im Wald, am Bach und am Wegesrand untersuchen wir die Spuren des Frühlings.

**Freitag, 25.04.2025, 14.30 Uhr (ca. 2,5 Stunden)**

**Treffpunkt: Wanderparkplatz Schöttelkotter Damm, Gronau.**

Für die vorgenannten Angebote gilt: Frau Reiner mann ruft alle Kinder auf: „Bringt mit, was ihr als kleine Forscher Zuhause habt!“ – (zum Beispiel Lupe, Fernglas, Sammelkiste und Fotoapparat).

Eine Anmeldung ist erforderlich bei der Biologischen Station Zwillbrock, die Angebote sind gebührenpflichtig.

Für weitere Informationen steht die Biologische Station Zwillbrock unter der Rufnummer 02564 / 986020 zur Verfügung. ([www.bszwillbrock.de](http://www.bszwillbrock.de)). Die Kontaktdaten finden Sie auch auf Seite 70.



© Elisabeth Reiner mann

## **CDU Senioren Union**

Treffpunkt: CDU Bürgerbüro, Auf der Sunhaar 15, Gronau-Epe  
Aktuelle Termine entnehmen Sie bitte den Westf. Nachrichten oder der Homepage: [www.senioren-union-kreis-borken.de](http://www.senioren-union-kreis-borken.de).  
Kontaktdaten finden Sie auf Seite 72.

## Nähe, Geborgenheit und Sicherheit für das Leben im Alter



- Vier Altenhilfe-Einrichtungen in Gronau, Epe und Alstätte
- Kurzzeitpflege und Probewohnen
- Tagespflege in Gronau und Epe
- Betreutes Wohnen in Alstätte
- Wohnen in Einzelzimmern
- Ambulante Angebote
- Begleitung, Betreuung und Seelsorge
- Beratung für Senioren und Angehörige



St. Antonius-Hospital  
Gronau GmbH

*Hier geht es zu interessanten Jobs in unserer Altenhilfe >*



## **Ev. Kirchengemeinde Gronau**

Ev. Kirche Gronau, Walter-Thiemann-Haus,  
Alfred-Drögstra-Platz 1, Gronau. Telefon: 02562 / 712317

### **Frauenkreis am Nachmittag:**

Jeweils montags in geraden Kalenderwochen  
von 15.00 – 16.30 Uhr.

### **Senior:innen- & Gemeindefrühstück:**

Jeweils am 1. Donnerstag im Monat von 9.00 – 11.00 Uhr.

Ev. Kirche Epe, Bernhardstr. 10

### **Kaffee-Kränzchen:**

Jeweils am 1. Mittwoch im Monat von 14.30 – 16.30 Uhr.

### **Senior:innen- & Gemeindefrühstück:**

Jeweils am 2. Dienstag im Monat von 9.00 – 11.00 Uhr.

## **Evangelisch Freikirchliche Gemeinde**

**Baptistengemeinde Gronau**, Eschenstr. 1 – 5

**Seniorentreff**, jeden 3. Dienstag im Monat um 15.30 Uhr

## **Euregio-Volkshochschule (Senioren VHS)**

### **Stadtbücherei Gronau, Bücherei Epe**

Anmeldung und Auskunft über die Höhe der Kursgebühren direkt bei  
der Euregio-Volkshochschule, von-Keppel-Str. 10, Gronau-Epe,  
Telefon: 02562 / 12-666 bzw.

Stadtbücherei Gronau, Parkstr. 1, Telefon: 02562 / 12-442 sowie  
Bücherei Epe, von-Keppel-Str. 8, Telefon: 02565 / 12-325

### **Englisch für Senior:innen– Niveau A2/B1**

10 x montags ab 17.02.2025, 9.00 Uhr – 10.30 Uhr im

Eper Amtshaus, Agathastr. 39, 2. OG, R 6

Leitung: Gisela Evers, Anmeldung erforderlich

## **Euregio-Volkshochschule (Senioren VHS)**

### **Stadtbücherei Gronau, Bücherei Epe**

#### **Lese-Matinee für Senior:innen:**

##### **Erinnern, Erleben, Diskutieren**

Die Lese-Matinee bietet alle Zutaten für einen erbauenden Vormittag voller heiterer Erlebnisse: Unterhaltsame Literatur, interessante Begegnungen und geselligen Austausch. Bei einem Plausch mit anderen Teilnehmenden vergeht die Zeit wie im Fluge. Einzelpersonen sowie Gruppen aus Senioreneinrichtungen sind herzlich willkommen.

Donnerstag: 16.01.2025, 10.00 Uhr – 11.30 Uhr

Stadtbücherei Gronau, Parkstr. 1, Leitung: Ulrich Lenzing

Anmeldung erforderlich, gebührenfrei

Donnerstag: 13.02.2025, 10.00 Uhr – 11.30 Uhr

Bücherei Epe, von-Keppel-Str. 8, Leitung: Dorothe Roling

Anmeldung erforderlich, gebührenfrei

#### **Medientreff am Montag 60+**

Das Angebot richtet sich an alle älteren Menschen, die aktiv an der Entwicklung der Medienlandschaft teilhaben und von ihr profitieren möchten. Dabei sollen konventionelle Medien mit all ihren Vorzügen ebenso besprochen werden wie digitale Medien.

#### **LiteraturClub am Montag – 75. Todestag von George Orwell**

Montag: 20.01.2025, 10.00 Uhr – 11.30 Uhr

Stadtbücherei Gronau, Parkstr. 1, Leitung: Ulrich Lenzing,

Anmeldung erforderlich, gebührenfrei

#### **LiteraturClub am Montag – 10. Todestag von Günter Grass**

Montag: 07.04.2025, 10.00 Uhr – 11.30 Uhr

Stadtbücherei Gronau, Parkstr. 1, Leitung: Ulrich Lenzing

Anmeldung erforderlich, gebührenfrei

#### **Spieletreff am Montag**

Spaß am Spiel kennt keine Altersgrenze, zudem hält Spielen die geistigen Fähigkeiten fit und schafft bisweilen neue Kontakte.

Montag: 07.04.2025, 10.30 Uhr – 12.30 Uhr

Bücherei Epe, von-Keppel-Str. 8, Leitung: Dorothe Roling,

Anmeldung erforderlich, gebührenfrei



Bereits zahlreiche  
Wohnungen vermietet!

**lively**

*Vielseitig wohnen  
gemeinsam leben*



**WEISSE DAME**  
GRONAU



**MIETE ab  
786,- EUR /  
Monat**



**TRAUM**  
WOHNUNGEN  
FÜR SENIOREN



Wir sind regelmäßig vor Ort in Gronau und freuen uns auf ein persönliches Treffen zum Kennenlernen mit Ihnen. Wir sind jederzeit für Sie erreichbar:  
**+49 2562 600960** oder [gronau@lively.de](mailto:gronau@lively.de)



## **Euregio-Volkshochschule (Senioren VHS)**

### **Stadtbücherei Gronau, Bücherei Epe**

#### **Mobiler Mediendienst:**

##### **Wir bringen Ihnen die Bücherei nach Hause!**

Der Mobile Mediendienst ist für alle Menschen gedacht, die aus unterschiedlichen Gründen die Stadtbücherei Gronau oder die Zweigstelle in Epe nicht oder nur mit größerem Aufwand besuchen können. Das Fachpersonal berät persönlich, liefert die gewünschten Medien in die Wohnung und holt diese dort wieder ab. Dieser Zusatzservice ist für Kund:innen, die das Haus nicht verlassen können, kostenfrei. Senioreneinrichtungen können sich ebenfalls angesprochen fühlen. Auskunft erteilt: Franka Schreiber, Stadtbücherei Gronau, Telefon: 02562 / 12-456.

#### **Lesementor:innen gesucht**

Haben Sie Lust und Zeit, sich ehrenamtlich in der Leseförderung zu engagieren? Euregio-Volkshochschule, Stadtbücherei und bereits praktizierende Leselern-Helfer:innen arrangieren und begleiten gemeinsam ein auf Dauer angelegtes Projekt zur lesepraktischen Unterstützung von Grundschulkindern.

Ziel ist es, Jungen und Mädchen individuell zu fördern, um ihnen Chancen auf eine bessere Schullaufbahn zu eröffnen.

Mentorin und Mentor kann jede:r werden, der/die Lust am Lesen und Spaß am Umgang mit Kindern hat. Etwa einmal pro Woche sollten Sie Zeit finden, sich mit einem von der Schule ausgewählten Schützling zu treffen. In der Stadtbücherei geben Jana Feldmann und Ulrich Lenzing Auskunft zum Projekt.

Für ein persönliches Informationsgespräch steht zur Verfügung: Helga Ausländer, VHS-Leiterin, Telefon: 02562 / 12-660.

#### **Smartphone für Senior:innen:**

##### **Umgang mit dem Android-Smartphone, Kleingruppenangebot**

2 x montags ab 17.02.2025, 9.30 Uhr – 12.00 Uhr und

2 x montags ab 26.05.2025, 9.30 Uhr – 12.00 Uhr

Stadtbücherei Gronau, Parkstr. 1, Leitung: Thomas Adriaans

Anmeldung erforderlich

## **Euregio-Volkshochschule (Senioren VHS)**

### **Stadtbücherei Gronau, Bücherei Epe**

#### **WhatsApp – Nutzung der Nachrichten-App für Senior:innen mit Android- Smartphones, Kleingruppenangebot**

Montag: 10.03.2025, 9.30 Uhr – 12.00 Uhr und

Montag: 16.06.2025, 9.30 Uhr – 12.00 Uhr

Stadtbücherei Gronau, Parkstr. 1, Leitung: Thomas Adriaans

Anmeldung erforderlich

#### **Umgang mit dem Android- Smartphone für Senior:innen - Auffrischkurs, Kleingruppenangebot**

Montag: 17.03.2025, 9.30 Uhr – 12.00 Uhr

Stadtbücherei Gronau, Parkstr. 1, Leitung: Thomas Adriaans

Anmeldung erforderlich

#### **Digital Café – Generationen im Austausch**

Die Euregio-Volkshochschule und die DRK-Integrationsagentur bieten in Kooperation ein gemeinsames Digital-Café an. Im Digital-Café können Menschen aller Generationen und Kulturen zusammenkommen und Tipps für den Umgang mit digitalen Geräten erhalten. Auch Aspekte wie z.B. der Schutz der eigenen Daten oder das Online-Banking werden behandelt. Ratsuchende können Fragen zu eigenen Geräten stellen und den Umgang damit in kleinen Gruppen lernen. Unterstützt werden sie dabei von einem Dozenten der Euregio-Volkshochschule sowie von der DRK-Integrationsagentur.

Jeden Dienstag ab 07.01.2025, 10.00 – 12.00 Uhr, gebührenfrei

DRK-Pflege-Beratungsbüro, Merschstr. 14

Leitung: Thomas Adriaans/Jan Meller

#### **Halbtagesfahrten – Panorama-Busfahrten:**

##### **Der „Alt-Kreis Ahaus“ heute**

Mittwoch, 09.04.2025, 14.00 Uhr – 18.00 Uhr

##### **„Berkelland“ im Gelderland (Achterhoek)**

Mittwoch, 28.05.2025, 14.00 Uhr – 18.00 Uhr

Abfahrt: St. Agatha-Domizil, Zum Bahnhof 7, Gronau-Epe

Leitung: Friedhelm Harmeling/Peter Bengler

Anmeldung erforderlich, nähere Informationen erhalten Sie beim St. Agatha-Domizil Epe, Telefon: 02565 / 93080

## **Euregio-Volkshochschule (Senioren VHS)**

### **Stadtbücherei Gronau, Bücherei Epe**

#### **Bildvorträge:**

##### **Israel – Land der Verheißung**

Montag, 13.01.2025, 15.30 Uhr – 16.30 Uhr

##### **Ortsgeschichte Epe**

Montag, 17.02.2025, 15.30 Uhr – 16.30 Uhr

##### **„Denk ich an Deutschland...“**

Montag, 17.03.2025, 15.30 Uhr – 16.30 Uhr

St. Agatha-Domizil, Zum Bahnhof 7, Gronau-Epe

Leitung: Peter Benger, gebührenfrei!

##### **Den Fledermäusen auf der Spur – Abendliche Exkursion**

Bei einer Naturführung am Drilandsee erfahren Teilnehmende wissenswertes über die geschützten Säugetiere.

Freitag, 13.06.2025, 20.30 Uhr – 22.30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz neben dem Gasthof Driland

Leitung: Torsten Wollberg. Anmeldung erforderlich.

Weitere Veranstaltungen der Euregio-VHS finden Sie im Monatsplan ab Seite 31 sowie in der Rubrik „Sport-Angebote / Gesundheits-Bewusstsein“ ab Seite 42.

### **Familienbildungsstätte Gronau (FBS)**

Laubstiege 15, Gronau, Telefon: 02562 / 9395-0

Anmeldung und Auskunft über die Höhe der Kursgebühren direkt bei der Familienbildungsstätte.

##### **Singen und Musizieren für Senior:innen -kostenfrei-**

22 x donnerstags von 15.00 Uhr – 17.00 Uhr, ab 09.01.2025

Leitung: Bärbel Manfré

##### **MS-Kontaktkreis -kostenfrei-**

Offener Treff für Multiple-Sklerose- Erkrankte

Jeden 2. Mittwoch im Monat von 15.00 Uhr – 17.00 Uhr

Terminanfragen bitte direkt an die Familienbildungsstätte

##### **Allein wäre ich doch nicht hingegangen – Treffen**

Jeden letzten Montag im Monat von 16.00 Uhr – 17.30 Uhr

Terminanfragen bitte direkt an die Familienbildungsstätte

## **Smartphone-Café**

Jeden 3. Mittwoch im Monat von 15.30 Uhr – 17.45 Uhr -kostenfrei-  
Nähere Informationen auf Seite 28.

Weitere Veranstaltungen der Familienbildungsstätte finden Sie im Monatsplan ab Seite 31 sowie in der Rubrik „Sport-Angebote / Gesundheits-Bewusstsein“ ab Seite 42.

## **Freiwilligenzentrale Gronau e.V.**

Konrad-Adenauer-Str. 45, Telefon: 02562 / 992766

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag, 10.00 – 12.00 Uhr sowie  
Freitag, 15.00 – 17.00 Uhr und nach Vereinbarung.

Der gemeinnützige Verein unterstützt seit 2003 ehrenamtliches Engagement in allen denkbaren Formen in Gronau und Epe. Aktuelle Projekte sind:

„Anti Rost“ (nähere Informationen finden Sie auf Seite 23) und  
ReparaturTreff (nähere Informationen auf Seite 24).

**Benötigen Sie selbst Hilfe oder würden Sie sich gerne ehrenamtlich engagieren?** Die Mitarbeitenden der Freiwilligenzentrale freuen sich, wenn Sie einmal dort vorbeischauchen. Gerne können Sie auch telefonisch, per Mail oder über die sozialen Medien Kontakt aufnehmen.

Mail: [info@fwz-gronau.de](mailto:info@fwz-gronau.de)

Soziale Netzwerke: [facebook.com/fwzgronau](https://facebook.com/fwzgronau)

[Instagram.com/fwz\\_gronau](https://instagram.com/fwz_gronau)



© [armennano/pixabay](https://armennano/pixabay)

## Heimatverein Epe e.V.

Heimathaus, von-Keppel-Straße 10, Gronau-Epe  
Telefon 02565 / 7899

**Öffnungszeiten:** Montag: 10.00 Uhr – 12.00 Uhr,  
Dienstag: 15.00 Uhr – 18.00 Uhr und nach Vereinbarung,

### **Singkreis:**

Jeden 2. Montag im Monat, 18.00 Uhr im Heimathaus Epe

### **Küernachmittage für Männer und Frauen:**

Dienstags ab 15.00 Uhr im Heimathaus Epe

### **Rad-/ Wanderfreunde/ Treffpunkt für Kurz- bzw.**

### **Radwanderungen:**

Oktober bis März: dienstags um 13.30 Uhr ab Heimathaus

April bis September: dienstags um 14.00 Uhr ab Heimathaus

Bei allen Radtouren des Heimatvereins Epe gilt Helmpflicht.

### **Familienforschung:**

Während der Öffnungszeiten werden  
Hilfen angeboten

### **Im Heimathaus werden gesammelt:**

Fotos, Postkarten, Bilder, Totenzettel etc.

Weitere Veranstaltungen des  
Heimatvereins Epe finden Sie im  
Monatsplan ab Seite 31.



© neelam279/pixabay

## Heimatverein Gronau e.V.

Enscheder Str. 1, Gronau. Telefon: 02562 / 4793. Anmeldung und  
weitere Informationen direkt beim Heimatverein Gronau.

### **Regelmäßige Termine:**

**Monatstreffen:** jeden 1. Montag im Monat, 16.30 Uhr

**Treffen der Trachtengruppe:** jeden 1. Montag im Monat, 10.00 Uhr

**Bingo (neu!)** mittwochs vierzehntägig, 14.30 Uhr

**Singkreis:** donnerstags vierzehntägig, 16.00 Uhr

**Plattdeutsch:** jeden letzten Freitag im Monat, 16.00 Uhr

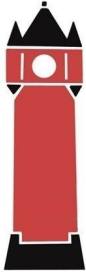
**Radfahrgruppe:** Treffpunkt (bei gutem Wetter): St. Antoniuskirche.

Abfahrzeiten: November – Februar: 13.00 Uhr

März – Oktober: 14.00 Uhr

Bei schlechter Witterung Treffen gegen 14.00 Uhr im  
Vortagsladen, Gildehauser Str. 77

Weitere Termine und Veranstaltungen des Heimatvereins Gronau finden Sie im Monatsplan ab Seite 31.



Für die Fahrten/Ausflüge ist grundsätzlich eine Anmeldung unter der Telefonnummer 02562 / 4793 notwendig. Die genauen Zeiten und Teilnahmekosten werden rechtzeitig über die Tageszeitung, Facebook und Aushang (Schaukasten) bekanntgegeben.

Hinweis: Die Teilnahme von Nichtmitgliedern ist bei allen Veranstaltungen und Fahrten nur im Rahmen freier Plätze auf eigene Gefahr möglich!

### **Lively – Weiße Dame**

An der Weißen Dame 1, Gronau, Tel. 02562 / 600960

#### **Ernährungsbewusst mit anschließendem Küchenzauber:**

Ernährungsberaterin Antonia gibt Einblicke in wissenswerte Themen rund um die Ernährung, danach wird in gemeinsamer Runde eine kulinarische Köstlichkeit hergestellt und gemeinsam gegessen.

Mittwochs, 10.00 bis ca. 13.00 Uhr:

#### **Gehirnjogging:**

Angebot mit spannenden Rätsel- und Denkaufgaben

Mittwochs, Beginn: 14.30 Uhr

#### **QuiGong-Kurs**

unter der Leitung von Sven Heubing, Klangschalenthérapeut

Mittwochs, Beginn: 10.00 Uhr

#### **„Backstube“:**

Gemeinsam werden Leckereien aus dem Ofen hergestellt.

Freitags, Beginn: 10.30 Uhr

Interessierte können für diese offenen Angebote sich direkt in der Weißen Dame melden. Die Angebote sind kostenpflichtig (derzeit zum „Kennenlern-Preis“), eine Anmeldung ist erforderlich.

ERWEITERTE NACHBARSCHAFTSHILFE

# antirost

Sollten Sie Hilfe bei einer Kleinstreparatur benötigen, für die kein Handwerker rauskommt, dann hilft das AntiRost-Team gerne mit einem geeigneten Spezialisten. Für jeden Hilfseinsatz zahlen Sie 5 Euro. Maximal sollte die Reparatur eine Stunde dauern. Rufen Sie uns einfach an!

Hilfe bei Kleinstreparaturen für Hilfsbedürftige in Gronau und Epe



## Welche Leistungen werden erbracht?

- Glühbirnen auswechseln
- lockere Scharniere befestigen
- Möbel verrücken
- Bilder aufhängen
- Batterien erneuern
- defekte Rollos austauschen
- kleine Näh- und Flickarbeiten
- tropfende Wasserhähne reparieren
- ... und vieles mehr

EIN PROJEKT DER



**fwz gronau**  
Freiwilligenzentrale Gronau e.V.

Konrad-Adenauer-Straße 45  
48599 Gronau (Westf.)

Telefon: 02562 - 992766

Öffnungszeiten: Mo-Fr, 10-12 Uhr

E-Mail: [info@fwz-gronau.de](mailto:info@fwz-gronau.de)

## **Menschen in Not – Gronau e.V.**

### **Seniorenhilfe Gronau „HoffnungsSchimmer“**

#### **Sprechstunden, organisiert vom Förderverein:**

Jeden 2. Donnerstag im Monat von 10.00 – 12.00 Uhr im St. Josef Jugendzentrum, Kaiserstiege 120.

Jeden 4. Donnerstag im Monat von 10.00 – 12.00 Uhr im Walter-Thiemann-Haus, Alfred-Dragsstra-Platz 1

**Wichtig: Terminvergabe telefonisch unter 0160 98655564.**

## **Prostatakrebs – Selbsthilfegruppe Gronau**

### **Gemeinnütziger Verein**

Die Kontaktdaten finden Sie auf Seite 75. Die Treffen finden statt an jedem 1. Montag im Monat, 18.00 – 20.00 Uhr im St. Antonius-Hospital, Möllenberg 22, Gronau, sie werden z. T. ärztlich begleitet. Treffpunkt ist der Konferenzraum hinter dem Café Vita.

## **ReparaturTreff**

organisiert von der Freiwilligenzentrale Gronau. Dieser findet in den Räumen der Familienbildungsstätte, Laubstiege 15, statt.

Jeden 1. Samstag im Monat von 10.00 – 12.00 Uhr

Nachhaltig! Defekte Dinge müssen nicht direkt auf dem Müll landen. Ehrenamtliche Helfer:innen stehen 1x im Monat bereit, um gegen eine Spende kleine Reparaturen durchzuführen.

Informationen zum ReparaturTreff erhalten Sie während der Öffnungszeiten in der Freiwilligenzentrale (Mo. – Fr.: 10 – 12 Uhr, Fr. auch 15 – 17 Uhr). Die Kontaktdaten finden Sie auf Seite 73.

## **Selbsthilfegruppe Schlafapnoe/**

### **chronische Schlafstörungen Gronau und Umgebung e.V**

Vorsitzender: Hans Dieter Meyer, Tel. 02565 / 8490219

Mobil 0176-70597954, EMail: hdm\_Epe@gmx.de.

Viele ältere Menschen sind von einem Schlafapnoesyndrom (SAS) betroffen und somit chronisch krank. Dieses SAS bildet sich meist nicht mehr spontan zurück, sondern begleitet Patient:innen ein Leben lang, auch jüngere Menschen bleiben nicht verschont. Mittlerweile ist unbestreitbar, dass das SAS eine ernste Erkrankung darstellt.

Neben den quälenden Beschwerden sind es vor allem Erkrankungen des Herz- und Kreislaufsystems, den die Patient:innen als Folge der Schlafapnoe ernstlich gefährden.



Darüber hinaus besteht eine beträchtliche Unfallgefährdung (z.B. durch Sekundenschlaf) aufgrund der großen Müdigkeit während des Führens von Kraftfahrzeugen und Maschinen.

Die Selbsthilfegruppe beschäftigt sich auch mit dem Thema „Insomnie“. Sind Dauer, Qualität oder Zeitpunkt des Schlafs nachhaltig und dauerhaft gestört, sollten Sie auch das Ihrem Hausarzt/ Ihrer Hausärztin erklären.

Bei den regelmäßigen Treffen werden auch aktuelle Themen behandelt, die für ältere Mitbürger:innen in Gronau von Interesse sind.

Wenn Sie selbst betroffen sind und/oder sich für einen Erfahrungsaustausch interessieren, sind Sie in der Selbsthilfegruppe herzlich willkommen. Die Mitglieder treffen sich in regelmäßigen Abständen in der Gaststätte Bösing, Am Berge 51. Informationen zur Mitgliedschaft und erhalten Sie beim Vorsitzenden.

Die nächsten Termine:

**16.01.2025, 13.03.2025 sowie 12.06.2025, jeweils um 17.30 Uhr.**

## **SENIOREN-KINO**

Cinetech Kino, Mühlenmathe 37, Gronau, Tel. 02562 / 4555

Sondervorstellung für

Senior:innen:

Jeden zweiten Dienstag im  
Monat

Einlass: 14.00 Uhr

mit Kaffee & Kuchen

Filmbeginn: 15.00 Uhr

Komplettpreis: 8,50 €



© geralt/pixabay

Weitere Informationen, zum Beispiel welcher Film gezeigt wird, erhalten Sie im Internet ([gronau.cinetech.de](http://gronau.cinetech.de)) und während der Kassenzeiten auch telefonisch unter der Rufnummer 02562 / 4555.

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. ab 16.30 Uhr

Sa. + So. ab 14.00 Uhr

## Seniorenbeirat der Stadt Gronau

Postanschrift: Neustr. 31, Gronau

Ende August 2024 fanden Seniorenbeiratswahlen statt. Hier sehen Sie die gewählten Mitglieder, sie haben ihre Arbeit inzwischen aufgenommen.



© Seniorenbeirat Gronau

### Von links nach rechts:

Jutta Kolk, Helmut Brüffer, Mathias Frings, Martha Bösing (stellvertretende Vorsitzende), Gerhard Engbrink (Vorsitzender), Peter Cauvet, Heinz-Werner Ix, Bärbel Wilkes, Rainer Reus, Johannes Sieweke, Hans Peter Berndt, Hedwig Ellerkamp sowie Christian Mönninghoff

## Aktuelle Angebote des Seniorenbeirates:

### **Boule-Angebote in Gronau u. Epe – freier Treff bei trockenem Wetter. In Gronau auf dem Laga-Gelände:**

Samstags ab 15 Uhr sowie sonntags ab 11 Uhr.

Boulen ist auch zu anderen Zeiten möglich. Boule-Kugeln können an der Kasse des rock´n´popmuseums gegen ein Pfand ausgeliehen werden.

### **In Epe auf dem Boule-Platz im Eper Park:**

Sonntags ab 10.30 Uhr.

Für eine Pause stehen Tisch und Bank zur Verfügung. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

Nähere Informationen erteilen die Mitglieder des Seniorenbeirates.

## **Ausleihmöglichkeit:**

### **Das therapeutische Elektro-Parallel-Tandem „Fun2Go“**

Fahrradfahren ist für Menschen ohne Handicap normal, warum nicht auch für Menschen mit Handicap? Der Seniorenbeirat hat diese Frage positiv umgesetzt und mit finanzieller Unterstützung der Sparkasse Westmünsterland und der Bürgerstiftung Gronau ein „Fun2Go“-Rad erworben, ein therapeutisches Elektro-Parallel-Tandem. Dieses Rad ermöglicht es, dass ein Mitfahrender mit Handicap nicht nur mitfährt, sondern selbst aktiv teilnehmen kann – im Rahmen seiner individuellen Möglichkeiten.

Eine gute Gelegenheit, die Dinkelstadt und die schöne Umgebung zu erfahren! Die Ausleihe ist für Senior:innen und Begleitung gratis, Reservierung ist empfehlenswert. Der Seniorenbeirat bedankt sich für Spenden, hierfür steht ein „Spendenglas“ zur Verfügung. Die Einnahmen werden für die Unterhaltung des Rades genutzt.

Der Verleih erfolgt über Martina Röttger-Hölscher, Mobil: 0175 4004650.

## **Smartphone-Café**

**Kooperationsveranstaltung** mit Familienbildungsstätte und Altenhilfe-Koordinatorin der Stadt Gronau, weitere Informationen auf Seite 28.

Haben Sie Fragen zu den Aufgaben des Seniorenbeirates? Haben Sie sonstige Anliegen oder Hinweise? Dann wenden Sie sich gerne direkt an die Mitglieder des Seniorenbeirates.

E-Mail: [info@seniorenbeirat-gronau.de](mailto:info@seniorenbeirat-gronau.de)

Kontakt vermittelt ebenfalls die Altenhilfe-Koordinatorin der Stadt Gronau, Mühlenmathe 41, E-Mail: [k.vontruembach@gronau.de](mailto:k.vontruembach@gronau.de).

Informationen auf der Internetseite: [www.seniorenbeirat-gronau.de](http://www.seniorenbeirat-gronau.de)



### **So funktioniert das mit dem QR-Code:**

Indem man die Kamera des Smartphones über den QR-Code hält, scannt man diesen. Ist der Code gelesen, dann wird automatisch die Adresse oder Aktion aufgerufen.

## Smartphone-Café

In den Räumen der Familienbildungsstätte, Laubstiege 15, Gronau

Der offene, frei und ohne Anmeldung zugängliche Smartphone-Treff richtet sich vor allem an alle älteren Menschen, die noch unsicher bei der Benutzung ihres Smartphones sind.

Das Internet ist in der heutigen Zeit nicht mehr wegzudenken. Digitale Anforderungen wie Online-Anträge bei Behörden, E-Mail-Verkehr und Online-Banking sind zur Selbstverständlichkeit geworden.

Im Smartphone-Café können Sie in gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee und Gebäck Ihre individuellen Fragen im persönlichen Kontakt stellen und direkt mit Unterstützung üben. Die Besuchenden des Smartphone-Cafés kommen miteinander ins Gespräch, sodass auch außerhalb des Cafés das neu Erlernte gefestigt werden kann.

**Einfach vorbeikommen!**

**Ohne Anmeldung, kostenfrei und unverbindlich!**

**Termine: mittwochs, jeweils von 15.30 – 17.45 Uhr**

**29.01.2025 / 26.02.2025 / 26.03.2025**

**30.04.2025 / 28.05.2025 / 25.06.2025**

Direkt vor der Familienbildungsstätte Gronau befindet sich eine Haltestelle des Bürgerbusses und des G-Mobils, eine gute Erreichbarkeit ist somit gewährleistet. Das Smartphone-Café ist eine Kooperation von Seniorenbeirat und Altenhilfe-Koordinatorin der Stadt Gronau sowie der Familienbildungsstätte.



## **SPD 60 plus**

Bürgerbüro der SPD, Kurt-Schumacher-Platz 6, Gronau  
Aktuelle Termine entnehmen Sie bitte den Westfälischen Nachrichten oder der Homepage: [www.spd-gronau-epe.de](http://www.spd-gronau-epe.de).

## **Tafel Gronau e.V.**

Zollstr. 10, Telefon: 02562 / 817579

### **Ü55-Ausgabe**

Die Tafel Gronau bietet einen neuen Termin für die Lebensmittelausgabe: Nutzer:innen der Tafel Gronau, die 55 Jahre und älter sind, können ihre Lebensmittel und Gegenstände des persönlichen Bedarfs zu einer speziellen Zeit persönlich abholen. Die Ausgabe findet statt:  
Donnerstags, 11.30 – 13.00 Uhr (nicht an Feiertagen)  
Eine vorherige Anmeldung bei der Tafel Gronau ist erforderlich.

## **Telefon „Silbernetz“ – Netzwerk gegen Einsamkeit im Alter**

Tel. 0800 4 70 80 90

Täglich von 8 bis 22 Uhr. Anonym, vertraulich und kostenfrei.  
Silbernetz bahnt einsamen Menschen ab 60 Jahren Wege aus der Isolation. Es ermöglicht anonyme Kontaktaufnahme, den Wiederaufbau persönlicher Verbindungen und hilft dabei, passende Angebote im Umfeld zu finden.

Nähere Informationen im Internet unter: <https://silbernetz.org/>

## **Verbraucherzentrale NRW e.V.**

Beratungsstelle Gronau, Konrad-Adenauer-Str. 47 – 49

Öffnungs- und Beratungszeiten:

Montag und Donnerstag: 09.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 18.00 Uhr

Mittwoch und Freitag: 09.00 – 14.00 Uhr

<https://www.verbraucherzentrale.nrw/beratungsstellen/gronau.de>

## **AG 60plus – Aktiv sein im SPD-Ortsverein Gronau und Epe**

Die Arbeitsgemeinschaft 60plus versteht sich als Organisation der SPD, die insbesondere inhaltliche Impulse für die SPD geben und zugleich Vermittlerin zu den Senioren und Seniorinnen in Organisationen, Verbänden und Institutionen – aber auch persönlich – sein will.

Dabei steht in Gronau und Epe der Generationenausgleich im Vordergrund.

Ansprechpartner für die AG 60plus der SPD in Gronau und Epe sind:

Kurt Rehbein  
Telefon: 015150539189  
Mail: RehbeinKurt@aol.com

Winfrid Schmidt  
Telefon: 02562/1879323  
Mail: winfrid.schmidt@web.de



# Januar

Kontaktdaten zu den Angeboten siehe Seite 70 – 77

Mo. 06.01.2025 16.30 Uhr	<b>Vortrag: „Die Schlacht im Lohner Bruch“</b> Ort: Heimatverein Gronau, Enscheder Str. 1 Organisiert durch den Heimatverein Gronau e.V. Referent: Stadtarchivar Ulrich Söbbing Informationen erteilt der Heimatverein Gronau.
Do. 09.01.2025 18 Uhr	<b>Vortrag: „Zuhause sicher – Prävention u. Opferschutz“</b> Ort: Heimathaus Epe, von-Keppel-Str. 10 Organisiert durch den Heimatverein Epe u. KKV. Referent: KHK Christoph Wegener, Kreispolizei
Mo. 13.01.2025 15.30 Uhr	<b>Bildvortrag: „Israel – Land der Verheißung“</b> , Ort: St. Agatha-Domizil, Zum Bahnhof 7 Organisiert durch das St. Agatha-Domizil und VHS. Referent: Peter Bengler Informationen erteilt das St. Agatha-Domizil.
Mi. 15.01.2025 14 – 16 Uhr	<b>„Offener Treff“ des Blinden- und Sehbehindertenvereins Ahaus-Coesfeld</b> Ort: Café Grenzenlos, Kurt-Schumacher-Platz 6
Do. 16.01.2025 18 Uhr	<b>Vortrag: „...Was in der Zeitung steht“</b> Ort: Heimathaus Epe, von-Keppel-Str. 10 Organisiert durch den Heimatverein Epe und KKV Referent: Klaus Wiedau
So. 26.01.2025 15.10 Uhr	<b>„Äs in'n Himmel“</b> : Besuch des Theaterstücks der Niederdeutschen Bühne Münster. Organisiert durch den Heimatverein Epe, Abfahrt: Busbahnhof Epe, Anmeldung bis zum 13.01.2025 erforderlich, Informationen erteilt der Heimatverein Epe.
Di. 28.01.2025 19 – 21.15 Uhr	<b>„Kindernotfall – Keine Panik!“</b> Infoabend für Eltern und Großeltern Ort: Familienbildungsstätte, Laubstiege 15 Organisiert durch die Familienbildungsstätte Leitung: Britta Günther Anmeldung erforderlich, gebührenpflichtig.

Di. 28.01.2025	<b>Besichtigung der Bakerman GmbH im Gronauer Stadtofen.</b> Organisiert durch den Heimatverein Gronau e.V., weitere Informationen erteilt der Heimatverein Gronau, Anmeldung erforderlich.
Mi. 29.01.2025 15.30 – 17.45 Uhr	<b>Smartphone-Café</b> (mehr Informationen auf S. 28) Ort: Familienbildungsstätte, Laubstiege 15 Organisiert durch Seniorenbeirat, Stadt Gronau Altenhilfe-Koordinatorin und Familienbildungsstätte Leitung: Ahsen Can-Karaman
Do. 30.01.2025 18 Uhr	<b>50 Jahre Eper Stadtgeschichte: 1975 – 2025</b> Vorstellung des Buchprojektes/Heimatverein Epe Ort: Heimathaus Epe, von-Keppel-Str. 10 Organisiert durch den Heimatverein Epe



## Februar

Kontakt Daten zu den Angeboten siehe Seite 70 – 77

Mo. 03.02.2025 16.30 Uhr	<b>Vortrag: „Bausteine zur aktuellen Gronauer Innenstadtentwicklung“</b> Ort: Heimatverein Gronau, Enscheder Str. 1 Organisiert durch den Heimatverein Gronau e.V. Referent: Stadtbaurat R. Groß-Holtick Informationen erteilt der Heimatverein Gronau.
Do. 06.02.2025 18 Uhr	<b>„Geldanlage - Onlinebetrüger, Telefonbetrug, Enkeltrick“, Vortrag</b> Ort: Heimathaus Epe, von-Keppel-Str. 10 Organisiert durch den Heimatverein Epe Referent: N. Lünterbusch und F. Erlenkamp (Volksbank Gronau-Ahaus eG)
Sa. 08.02.2025 10 Uhr	<b>Storchennester erneuern, Nistkästen reinigen und Aufstellen von Kästen für Fledermäuse</b> Treffpunkt: Schepers Mühle, Drostentplatz 1a Organisiert durch den Heimatverein Epe



So. 09.02.2025 16 Uhr	<b>Wanderung mit Grünkohlessen im Gasthof Bösing am Berge.</b> Treffpunkt: Heimathaus Epe, von-Keppel-Str. 10; Organisiert durch den Heimatverein Epe. Anmeldung erforderlich, Informationen erteilt der Heimatverein Epe.
Mo. 10.02.2025 19 – 21 Uhr	<b>„Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung u. Notvertretungsrecht für Ehegatten“</b> Öffentlicher Vortrag des Betreuungsvereins Ort: Pfarrhof St. Agatha, von-Keppel-Str. 5
Sa. 15.02.2025 15 Uhr	<b>„100 Jahre Heimatverein Gronau“</b> Festveranstaltung im Dinkelhof. Gesonderte Einladung folgt, Informationen erteilen: Heimatverein Gronau u. Heimatverein Epe.
Mo. 17.02.2025 13 Uhr	<b>„Radtour mit Besichtigung: Calle 3 Coworking in Nienborg“</b> Organisiert durch den Heimatverein Epe. Bei den Radtouren gilt Helmpflicht! Abfahrt ab Heimathaus Epe, von-Keppel-Str. 10 Anmeldung erforderlich.
Mo. 17.02.2025 15.30 Uhr	<b>Bildvortrag: „Ortsgeschichte: Die Veränderung des Ortsbildes in Epe nach dem großen Brand v. 1882“</b> Ort: St. Agatha-Domizil, Zum Bahnhof 7 Organisiert durch das St. Agatha-Domizil u. VHS. Referent: Georg Frieler Informationen erteilt das St. Agatha-Domizil.
Mi. 19.02.2025 14 – 16 Uhr	<b>„Offener Treff“ des Blinden- u. Sehbehindertenvereins Ahaus-Coesfeld</b> Ort: Café Grenzenlos, Kurt-Schumacher-Platz 6
Sa. 22.02.2025 10 – 11.30 Uhr	<b>„Atme frei und entspannt“ Workshop</b> Ort: Familienbildungsstätte, Laubstiege 15 Organisiert durch die Familienbildungsstätte Leitung: Charlotte Winkelhorst Anmeldung erforderlich, gebührenpflichtig.
Mi. 26.02.2025 15.30 – 17.45 Uhr	<b>Smartphone-Café</b> (mehr Informationen auf S. 28) Ort: Familienbildungsstätte, Laubstiege 15 Organisiert durch Seniorenbeirat, Stadt Gronau Altenhilfe-Koordinatorin und Familienbildungsstätte Leitung: Ahsen Can-Karaman



© Skitterphoto/pixabay

## März

Kontakt Daten zu den Angeboten siehe Seite 70 – 77

Mo. 03.03.2025 16.30 Uhr	<b>Bildvortrag</b> <b>„Gronauer Gastronomie im Wandel der Zeit“</b> Ort: Heimatverein Gronau, Enscheder Str. 1 Organisiert durch den Heimatverein Gronau e.V. Referent: Eckhard Bohn. Informationen erteilt der Heimatverein Gronau.
Do. 06.03.2025 18 – 20 Uhr	<b>„Ehrenamtliche rechtliche Betreuung... ein Engagement für Sie?“</b> Informationsabend des Betreuungsvereins, Ort: Vereinsstr. 75, Gronau Anmeldung erforderlich.
Mi. 12.03.2025 18 Uhr	<b>Referat „Klimaschutz konkret“</b> (Lebensraum Moor) Ort: Heimathaus Epe, von-Keppel-Str. 10 Organisiert durch den Heimatverein Epe und KKV Referent: Christoph Rückriem (Biologische Station Zwillbrock) Anmeldung erforderlich.
Sa. 15.03.2025	<b>Wanderung durch die Wacholderheide mit anschließendem Kaffeetrinken (Gut Aarnink)</b> Organisiert durch den Heimatverein Gronau e.V., weitere Informationen erteilt der Heimatverein Gronau, Anmeldung erforderlich.
Mo. 17.03.2025 15.30 Uhr	<b>Bildvortrag: „Denk ich an Deutschland...“</b> Ort: St. Agatha-Domizil, Zum Bahnhof 7 Organisiert durch das St. Agatha-Domizil u. VHS Leitung: Peter Benger Informationen erteilt das St. Agatha-Domizil.
Mi. 19.03.2025 14 – 16 Uhr	<b>„Offener Treff“ des Blinden- u. Sehbehindertenvereins Ahaus-Coesfeld</b> Ort: Café Grenzenlos, Kurt-Schumacher-Platz 6

Do. 20.03.2025 19 – 21 Uhr	<b>„Patientenverfügung f. Menschen m. geistigen Einschränkungen“</b> Informationsveranstaltung des Betreuungsvereins. Ort: Walter-Thiemann-Haus, Alfred-Dragsstra-Platz. 1, Anmeldung erforderlich
Di. 25.03.2025 17.30 Uhr	<b>Informationsveranstaltung: „Beantragung eines Schwerbehindertenausweises“</b> Referent:in: Mitarbeiter:in EUTB. Organisiert von/Veranstaltungsort: Tageshospiz am Josef-Haus, Laurenzstr. 36, Anmeldung erforderlich. Mehr Informationen auf Seite 56.
Di. 25.03.2025 18 Uhr	<b>Thema „Entwicklung des Germania-Areals und Aufwertung des Eper Parks“</b> Ort: Heimathaus Epe, von-Keppel-Str. 10 Organisiert durch den Heimatverein Epe und KKV Referent: Joachim Krafzik (Leiter Stadtplanung)
Mi. 26.03.2025 15.30 – 17.45 Uhr	<b>Smartphone-Café</b> (mehr Informationen auf S. 28) Ort: Familienbildungsstätte, Laubstiege 15 Organisiert durch Seniorenbeirat, Stadt Gronau Altenhilfe-Koordinatorin und Familienbildungsstätte Leitung: Ahsen Can-Karaman
So. 30.03.2025 13 Uhr	<b>Radtour „In den Frühling hinein“</b> Organisiert durch den Heimatverein Epe. Bei den Radtouren gilt Helmpflicht! Abfahrt ab Heimathaus Epe, von-Keppel-Str. 10 Anmeldung erforderlich.

## April

Kontaktdaten zu den Angeboten siehe Seite 70 – 77

Mo. 07.04.2025 18 Uhr	<b>Vortrag: „Der Zusammenschluss von Gronau und Epe als Hochzeit wider Willen“</b> Ort: Stadtbücherei Gronau, Parkstr. 1 Organisiert durch den Heimatverein Gronau e.V. und Heimatverein Epe Referent: Stadtarchivar G. Lippert Nähere Informationen erteilen Heimatverein Gronau und Heimatverein Epe.
--------------------------	---

Di. 08.04.2025 19 – 21 Uhr	<p><b>„Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung u. Notvertretungsrecht für Ehegatten“</b> Öffentlicher Vortrag des Betreuungsvereins im Walter-Thiemann-Haus, Alfred-Dragsra-Platz 1</p>
Mi. 09.04.2025 14 Uhr	<p><b>Exkursion „Der Alt-Kreis Ahaus heute“</b> Zustände und Veränderungen in der nahen Umgebung „erfahren“ organisiert durch das St.-Agatha-Domizil u. VHS. Leitung: Friedhelm Harmeling / Peter Benger. Abfahrt: St.-Agatha-Domizil, Zum Bahnhof 7 Anmeldung erforderlich.</p>
Do. 10.04.2025 9 Uhr	<p><b>Tagesfahrt nach Coesfeld</b> Organisiert durch den Heimatverein Epe und KKV Abfahrt: Busbahnhof Epe Anmeldung bis zum 30.03.2025 erforderlich, Informationen erteilt der Heimatverein Epe.</p>
Fr. 11.04.2025 14.30 – 17.00 Uhr	<p><b>„Abenteuer Wald“ - Großeltern erleben mit ihren Enkelkindern den Wald</b>, Treffpunkt: Wanderparkplatz Schöttelkottter Damm, Referentin: Umweltpäd. Elisabeth Reineremann, Organisiert durch die Biolog. Station Zwillbrock Anmeldung erforderlich, gebührenpflichtig. Mehr Informationen auf Seite 11.</p>
Mi. 16.04.2025 14 – 16 Uhr	<p><b>„Offener Treff“ des Blinden- u. Sehbehindertenvereins Ahaus-Coesfeld</b> Ort: Café Grenzenlos, Kurt-Schumacher-Platz 6</p>
Mi. 16.04.2025 14.30 – 17.00 Uhr	<p><b>„Summ, summ, Brumm“ - Großeltern mit ihren Enkelkindern zu Besuch in einer grünen Oase</b>, Treffpunkt: Imkerei van der Wals, Maybachstr. 3. Referentin: Umweltpäd. Elisabeth Reineremann, Organisiert durch die Biolog. Station Zwillbrock Anmeldung erforderlich, gebührenpflichtig. Mehr Informationen auf Seite 11.</p>
Fr. 18.04.2025 10 Uhr	<p><b>Radtour: „Am Karfreitag zum Kreuzweg nach Heek“</b> Organisiert durch den Heimatverein Epe. Bei den Radtouren gilt Helmpflicht! Abfahrt ab Heimathaus Epe, von-Keppel-Str. 10 Anmeldung erforderlich.</p>

Fr. 25.04.2025 14.30 – 17.00 Uhr	<b>„Raus in den Frühling“ - Großeltern erleben mit ihren Enkelkindern den Frühling in der Gronauer Natur</b> , Treffpunkt: Wanderparkplatz Schöttelkotter Damm, Referentin: Umweltpäd. Elisabeth Reinermann. Organisiert durch die Biolog. Station Zwillbrock Anmeldung erforderlich, gebührenpflichtig. Mehr Informationen: Seite 12.
Sa. 26.04.2025 18 Uhr	<b>Einladung des Heimatvereins Epe zum Maibaumaufstellen in der Fußgängerzone.</b> Treffpunkt: Ortskern Epe
So. 27.04.2025 14 – 18 Uhr	<b>Frühlingsfest Epe „Haus der offenen Tür“ im Heimathaus Epe</b> , von-Keppel-Str. 10
Mo. 28.04.2025 8.30 Uhr	<b>Fahrt zur „Wildpferdebahn Dülmen und zum Glasmuseum Coesfeld-Lette.“</b> Organisiert durch den Heimatverein Epe, Abfahrt: Busbahnhof Epe, Anmeldung erforderlich, Informationen erteilt der Heimatverein Epe.
Mi. 30.04.2025 15.30 – 17.45 Uhr	<b>Smartphone-Café</b> (mehr Informationen auf S. 28) Ort: Familienbildungsstätte, Laubstiege 15 Organisiert durch Seniorenbeirat, Stadt Gronau Altenhilfe-Koordinatorin und Familienbildungsstätte Leitung: Ahsen Can-Karaman

## Mai

Kontaktdaten zu den Angeboten siehe Seite 70 – 77

So. 04.05.2025 13 Uhr	<b>Radtour „Sei uns willkommen, lieber Mai...“</b> Organisiert durch den Heimatverein Epe. Bei den Radtouren gilt Helmpflicht! Abfahrt ab Heimathaus Epe, von-Keppel-Str. 10 Anmeldung erforderlich.
Mo. 05.05.2025 16.30 Uhr	<b>„Arzneimittel im Alter“</b> Vortrag Ort: Heimatverein Gronau, Enscheder Str. 1 Organisiert durch den Heimatverein Gronau e.V. Referentin: Apothekerin K. Rothkopf Informationen erteilt der Heimatverein Gronau.

So. 11.05.2025 13 Uhr	<b>Radtour „Am Muttertag, mit dem Rad rund um Enschede“</b> (ca. 50 km) Organisiert durch den Heimatverein Epe. Bei den Radtouren gilt Helmpflicht! Abfahrt ab Heimathaus Epe, von-Keppel-Str. 10 Anmeldung erforderlich.
Sa. 17.05.2025	<b>Busfahrt zum „Naturagart Park“ in Ibbenbüren mit Kaffeetrinken.</b> Organisiert durch den Heimatverein Gronau e.V., weitere Informationen erteilt der Heimatverein Gronau, Anmeldung erforderlich.
Di. 20.05.2025 19.00 – 21.15 Uhr	<b>„Kindernotfall – Keine Panik!“</b> Infoabend für Eltern und Großeltern Ort: Familienbildungsstätte, Laubstiege 15 Organisiert durch die Familienbildungsstätte Leitung: Britta Günther Anmeldung erforderlich, gebührenpflichtig.
Mi. 21.05.2025 14 – 16 Uhr	<b>„Offener Treff“ des Blinden- u. Sehbehindertenvereins Ahaus-Coesfeld</b> Ort: Café Grenzenlos, Kurt-Schumacher-Platz 6
Mi. 28.05.2025 14 Uhr	<b>Exkursion: „Berkelland im Gelderland (Achterhoek)“</b> organisiert durch das St.-Agatha-Domizil u. VHS. Leitung: Peter Benger. Abfahrt: St.-Agatha-Domizil, Zum Bahnhof 7 Anmeldung im erforderlich.
Mi. 28.05.2025 15.30 – 17.45 Uhr	<b>Smartphone-Café</b> (mehr Informationen auf S. 28) Ort: Familienbildungsstätte, Laubstiege 15 Organisiert durch Seniorenbeirat, Stadt Gronau Altenhilfe-Koordinatorin und Familienbildungsstätte Leitung: Ahsen Can-Karaman
Do. 29.05.2025 5.30 Uhr	<b>„DAUDRAPPEN“ an Christi Himmelfahrt</b> Naturwanderung in den Maimorgen. Organisiert durch den Heimatverein Epe. Treffpunkt: Heimathaus Epe, von-Keppel-Str. 10 Anmeldung erforderlich.

# Juni

Kontaktdaten zu den Angeboten siehe Seite 70 – 77

Mo. 02.06.2025 16.30 Uhr	<b>Vortrag „Feuerschutz in Gronau“</b> Ort: Heimatverein Gronau, Enscheder Str. 1 Organisiert durch den Heimatverein Gronau e.V. Referent: Günter Meyer Informationen erteilt der Heimatverein Gronau.
Fr. 13.06.2025 20.30 – 22.30 Uhr	<b>Den Fledermäusen auf der Spur – Abendliche Exkursion</b> für Erwachsene u. Kinder ab 8 Jahren. Treffpunkt: Parkplatz neben Gasthof Driland Organisiert durch VHS, Leitung: Torsten Wollberg, Anmeldung erforderlich, gebührenpflichtig.
So. 15.06.2025 10 Uhr	<b>„Frühschoppenkonzert“ Gemeinschaftskonzert von KAB Spielmannszug u. Musikverein Epe.</b> Organisiert durch das St. Agatha-Domizil. Ort: St. Agatha-Domizil, Zum Bahnhof 7, Epe
Mi. 18.06.2025 14 – 16 Uhr	<b>„Offener Treff“ des Blinden- u. Sehbehindertenvereins Ahaus-Coesfeld</b> Ort: Café Grenzenlos, Kurt-Schumacher-Platz 6
Sa. 21.06.2025	<b>Barrierefreier Ausflug ins Emsland zum „Gut Altenkamp in Papenburg“ mit Kaffeetrinken.</b> Organisiert durch den Heimatverein Gronau e.V., weitere Informationen erteilt der Heimatverein Gronau, Anmeldung erforderlich.
So. 22.06.2025 13 Uhr	<b>Radtour: „In den Sommer hinein...“</b> Organisiert durch den Heimatverein Epe. Bei den Radtouren gilt Helmpflicht! Abfahrt ab Heimathaus Epe, von-Keppel-Str. 10 Anmeldung erforderlich.
Mo. 23.06.2025 19 – 21 Uhr	<b>„Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung u. Notvertretungsrecht für Ehegatten“</b> Öffentlicher Vortrag des Betreuungsvereins Ort: Pfarrhof St. Agatha, von-Keppel-Str. 5
Mi. 25.06.2025 15.30 – 17.45 Uhr	<b>Smartphone-Café</b> (mehr Informationen auf S. 28) Ort: Familienbildungsstätte, Laubstiege 15 Organisiert durch Seniorenbeirat, Stadt Gronau Altenhilfe-Koordinatorin und Familienbildungsstätte Leitung: Ahsen Can-Karaman

Do. 26.06.2025

### **Tagesfahrt ins Emsland**

Besuch des Deutsch-Niederländischen  
Bienenzentrums Imme u. des Begegnungs-  
zentrums Haren Maczkow:

Die polnischen Jahre Harens.

Organisiert durch den Heimatverein Epe und KKV.

Abfahrt: Busbahnhof Epe, Anmeldung erforderlich,  
Informationen erteilt der Heimatverein Epe.



© JillWellington/pixabay



# BETHESDA-SENIORENZENTRUM



*Pflege mit  und Verstand*



## Betreuungs- und Pflegezentrum

Demenzbereich "Im Meer der Sinne"

Kurzzeitpflege und Verhinderungspflege

**Ambulanter Pflegedienst "Leben zu Hause ..."**

**Service-Wohnen am Bethesda**

**Bethesda-Seniorenzentrum GmbH**

Zum-Lukas-Krankenhaus 3

48599 Gronau

Tel.: 0 25 62 / 71 92 -0

[www.bethesda-seniorenzentrum.de](http://www.bethesda-seniorenzentrum.de)

**Pflegedienst Bethesda**

Zum-Lukas-Krankenhaus 3

48599 Gronau

Tel.: 0 25 62 / 96 45 90 5

[www.pflegedienst-bethesda.de](http://www.pflegedienst-bethesda.de)



**Im Alter sicher Wohnen und Leben!**



## Sport-Angebote / Gesundheits-Bewusstsein

### Euregio-Volkshochschule – Senioren VHS

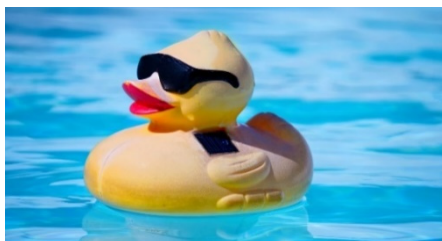
von-Keppel-Str. 10, Gronau-Epe. Telefon: 02562 / 12-666.

Anmeldung und Auskunft über die Höhe der Kursgebühren direkt bei der Euregio-Volkshochschule.

#### **Aqua-Gymnastik**

Bewegung im Wasser ist gesund und macht Spaß. Die Muskulatur wird gestärkt, Endorphine ausgeschüttet und körperlichen Beschwerden vorgebeugt.

Vor allem bei Gelenkproblemen und Rückenschmerzen können passende sportliche Aktivitäten Linderung verschaffen. Einige Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kursgebühr, bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach. Die Kurse finden kurz hinter der Gronauer Grenze in Overdinkel/NL, Hoofdstraat 129, statt. (Aqua Splash by Let's Dive Gronau, Linds Wellness)



© D\_Theodora/pixabay

#### **Frauenkurs:**

11 x freitags, ab Januar 2025, 18.00 – 18.45 Uhr

#### **Aquafitness für alle**

11 x freitags, ab Januar 2025, 18.45 – 19.30 Uhr

#### **Bewegungstherapie im Wasser + Wasser-Shiatsu (WATSU)**

11 x freitags, ab Januar 2025, 12.00 – 12.45 Uhr

11 x freitags, ab Januar 2025, 19.30 – 20.15 Uhr

#### **Hallensport für Männer 50+**

Der Kurs richtet sich an Männer, die auch im zunehmenden Alter fit und beweglich bleiben wollen und Spaß am sportlichen Miteinander in einer netten Gruppe haben. Es bedarf keiner besonderen Vorkenntnisse.

22 x donnerstags, ab 09.01.2025, 19.00 Uhr – 20.30 Uhr

Ort: Martin-Luther-Schule, Sporthalle, Herzogstr. 26, Gronau

Leitung: Martin Jochheim/Ludger Bauland

### **Einfach lostanzen für 60+**

Tanzen stärkt die Muskeln, fördert die koordinativen Fähigkeiten und hat einen positiven Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System. Im Vordergrund stehen aber der Spaß und die Freude an der Bewegung.

10 x donnerstags, ab 16.01.2025, 09.00 – 10.00 Uhr und

6 x donnerstags, ab 08.05.2025, 09.00 – 10.00 Uhr

Ort: TVG-Vereinsheim, Laubstiege 42. Gronau

Leitung: Gika Buss-Engemann

### **Rhythmische Sitzgymnastik – Sitztanz:**

Tanzen soll Freude an rhythmischer Körperbewegung wecken, geistig aktivieren und Gemeinschaft im fröhlichen Miteinander fördern. Jede:r kann mitmachen, alleine oder als Paar. Auch Neuanfänger:innen sind herzlich willkommen. Geist und Körper werden gefordert, gestalterischer Freiraum entwickelt. Dadurch kann man mehr Selbstvertrauen gewinnen, was sich positiv auf die gesamte Ausstrahlung auswirkt.

9 x montags, ab 03.02.2025, 11.00 Uhr – 12.00 Uhr und

9 x montags, ab 28.04.2025, 11.00 Uhr – 12.00 Uhr

Ort: Eper Amtshaus, 2. OG, Raum 1, Agathastr. 39, Gronau-Epe

Leitung: Agnes Sandkamp

#### **sowie**

10 x mittwochs, ab 05.02.2025, 15.00 Uhr – 16.00 Uhr und

10 x mittwochs, ab 30.04.2025, 15.00 Uhr – 16.00 Uhr

Ort: St. Antonius-Stift Gronau, Möllenweg 24, Gronau

Leitung: Agnes Sandkamp

### **Tänze aus aller Welt:**

In diesem Kurs sind alle willkommen, die sich generell gern zu Musik bewegen und Lust auf Begegnung haben. Ganz nebenbei werden dabei Gesundheit, Denkvermögen, Selbstbewusstsein, Koordination geschult. Das Tempo der Tänze wird an die Gruppe angepasst.

10 x mittwochs, ab 05.02.2025, 17.30 Uhr – 18.30 Uhr und

10 x mittwochs, ab 30.04.2025, 17.30 Uhr – 18.30 Uhr

Ort: Jahn-Turnhalle, Gildehauser Str. 114, Gronau

Leitung: Agnes Sandkamp

# café grenzenlos

## Mehr als nur ein Café

### Für mehr Miteinander:

Regelmäßige Veranstaltungen,  
Grenzüberschreitende Begegnungen, Vereine,  
Projekte, Musik, Tanz und Kultur,  
Nachhaltige Produkte, Bio, Fairtrade  
und immer leckeren  
selbstgebackenen Kuchen nach Omas Rezept!

**Wir suchen immer  
ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen  
für eine sinnstiftende Aufgabe.**

Wir sind erreichbar unter: 02562 7197100  
[grenzenlos.gronau@gmail.com](mailto:grenzenlos.gronau@gmail.com)  
[www.grenzenlos-gronau.org](http://www.grenzenlos-gronau.org)

Anmeldung für Veranstaltungen bitte an:  
[mechthild\\_odenbach@web.de](mailto:mechthild_odenbach@web.de)  
Kurt Schumacher Platz 6, 48599 Gronau

Unsere Öffnungszeiten:  
Dienstag - Freitag: 14:00 - 17:30 Uhr  
Samstag: 9:30 - 14.00 Uhr

## **Familienbildungsstätte**

Laubstiege 15, Gronau, Telefon: 02562/ 9395-0

Anmeldung und Auskunft über die Höhe der Kursgebühren direkt bei der Familienbildungsstätte.

### **Atem- und Entspannungskurs**

4 x dienstags von 19.30 Uhr – 20.45 Uhr, ab 11.03.2025

Leitung: Charlotte Winkelhorst gebührenpflichtig

### **Beckenbodentraining**

14 x freitags von 9.45 Uhr – 10.45 Uhr, ab 10.01.2025

6 x freitags von 9.45 Uhr – 10.45 Uhr, ab 23.05.2025

Leitung: Andrea Laumann gebührenpflichtig

### **Gymnastik im Sitzen**

11 x montags von 9.00 Uhr – 9.45 Uhr, ab 13.01.2025

10 x montags von 9.00 Uhr – 9.45 Uhr, ab 28.04.2025

Leitung: Roland Heinelt gebührenpflichtig

### **Infoabend für Eltern und Großeltern: Kindernotfall, Keine Panik!**

1 x Dienstag, 28.01.2025 und

1 x Dienstag, 20.05.2025, jeweils von 19.00 Uhr – 21.15 Uhr

Leitung: Britta Günther gebührenpflichtig

### **Klangschalenerlebnis**

2 x mittwochs von 19.00 Uhr – 20.30 Uhr, ab 12.03.2025

Leitung: Petra Assing gebührenpflichtig

### **Tänze für Jung und Alt**

13 x dienstags von 15.00 Uhr – 16.30 Uhr, ab 14.01.2025

10 x dienstags von 15.00 Uhr – 16.30 Uhr, ab 29.04.2025

Leitung: Yvonne Kamperman gebührenpflichtig

### **Workshop: Atme frei und entspannt**

1 x Samstag, 22.02.2025, 10.00 – 11.30 Uhr

Leitung: Charlotte Winkelhorst gebührenpflichtig

Weitere Kurse können Sie bei der Familienbildungsstätte erfragen oder dem aktuellen Programmheft entnehmen.

## Herzsport Gronau und Epe

COPD-, Hocker- und Übungsgruppen

Trainingsgruppen:

Mittwochs, 17.30 Uhr sowie 18.45 Uhr

Sporthalle Eilermarkschule, Albrechtstraße, Gronau

Bei jeder Übungsstunde ist ein Arzt anwesend. Voraussetzung für die Teilnahme ist eine ärztliche Bescheinigung.

## Kneipp-Verein

Parkweg 50, Gronau-Epe, Telefon: 02565 / 3528.

Anmeldung und Auskunft über die Höhe der Kursgebühren direkt beim Kneipp-Verein.

### **Bewegen statt schonen:**

**Dienstags:** 07.01. – 08.04.2025 (14 Einheiten) 9.00 – 10.00 Uhr

29.04. – 08.07.2025 (10 Einheiten) 9.00 – 10.00 Uhr

Referentin: Johanna Vöcking

Ort: Sporthalle 1, Laubstiege, Gronau

### **Engpassdehnung nach Liebscher Bracht**

**Mittwochs:** 08.01. – 09.04.2025 (14 Einheiten) 20.00 – 21.00 Uhr

30.04. – 09.07.2025 (11 Einheiten) 20.00 – 21.00 Uhr

Referent: Roland Heinelt, Präventionsübungsleiter

Ort: Martin-Luther-Turnhalle, Herzogstr. 26, Gronau

### **Gesund und fit für Männer um die 60**

**Montags:** 13.01. – 07.04.2025 (12 Einheiten) 19.00 – 20.00 Uhr

28.04. – 07.07.2025 (11 Einheiten) 19.00 – 20.00 Uhr

Referent: Roland Heinelt, Präventionsübungsleiter

Ort: Sporthalle Buterlandschule, Beckerhookstr. 85, Gronau

### **Rücken-Fit für Männer um die 50:**

**Mittwochs:** 08.01. – 09.04.2025 (14 Einheiten) 19.00 – 20.00 Uhr

30.04. – 09.07.2025 (11 Einheiten) 19.00 – 20.00 Uhr

Referent: Roland Heinelt, Präventionsübungsleiter

Ort: Martin-Luther-Turnhalle, Herzogstr. 26, Gronau

## **Tanzcocktail für Frauen:**

Tanzen ist ein Fitnessstraining, das für jede:n geeignet ist. Es steigert die Stabilität, Flexibilität, Balance und fördert die Körperwahrnehmung. Gleichzeitig hat es einen positiven Einfluss auf das Herz- und Kreislaufsystem.

Einfach einmal zum Schnuppern kommen, tanzen und Spaß haben.

**Donnerstags:** 09.01. – 10.04.2025 (14 Einheiten) 18.30 – 19.30 Uhr  
08.05. – 10.07.2025 (8 Einheiten) 18.30 – 19.30 Uhr

Referentin: Barbara Köth-Gahlen, Übungsleiterin Gymnastik und Tanz.

Ort: Aula des Berufskollegs, Brändströmstr. 20, Gronau

## **Reha im Wasser – Verordnung der Krankenkasse notwendig.**

Die folgenden Kurse „Reha im Wasser“ finden bei Linds Wellness, Hoofdstraat 129, Overdinkel (NL) statt:

**Montag,** 15.00 – 15.45 Uhr und 16.00 – 16.45 Uhr

Referentin: Christa Terhörst, Reha-Übungsleiterin

**Montag,** 18.30 – 19.15 Uhr und 19.30 – 20.15 Uhr

Referentin: Sonja Klein Reesink, Reha-Übungsleiterin

**Dienstag,** 17.00 – 17.45 Uhr und 18.00 – 18.45 Uhr

Referentin: Christa Terhörst, Reha Übungsleiterin

**Mittwoch,** 17.00 – 17.45 Uhr, 18.00 – 18.45 Uhr, 19.00 – 19.45 Uhr

Referentin: Aani Ichoua, Reha-Übungsleiterin

## **Wassergymnastik, Kurs**

Die folgenden Kurse „Wassergymnastik“ finden bei Linds Wellness, Hoofdstraat 129, Overdinkel (NL) statt:

**Montags:** 06.01. – 07.04.2025 (12 Einheiten) 17.15 – 18.15 Uhr

28.04. – 21.07.2025 (12 Einheiten) 17.15 – 18.15 Uhr

Referentin: Elke Pischel, Präventionsübungsleiterin

**Dienstags:** 07.01. – 08.04.2025 (14 Einheiten) 19.00 – 20.00 Uhr

29.04. – 15.07.2025 (12 Einheiten) 19.00 – 20.00 Uhr

Referentin: Ramona Bork, Präventionsübungsleiterin

**Donnerstags:** 09.01. – 10.04.2025 (12 Einheiten) 17.30 – 18.30 Uhr

08.05. – 17.07.2025 (8 Einheiten) 17.30 – 18.30 Uhr

Referentin: Ramona Bork, Präventionsübungsleiterin

09.01. – 10.04.2025 (12 Einheiten) 18.30 – 19.30 Uhr

08.05. – 17.07.2025 (8 Einheiten) 18.30 – 19.30 Uhr

Referentin: Sandra Faria, Übungsleiterin

## „Waldbaden, die grüne Energie für Alle“

Sie möchten Körper und Geist etwas Gutes tun? Dann ist Waldbaden genau das Richtige für Sie!

In einem beschleunigten und herausfordernden Alltag nehmen wir uns selbst oft nicht mehr wahr. Erst in Momenten von Ruhe und der Erfahrung des gegenwärtigen Moments, wie die Natur es uns ermöglicht, erleben wir die Kraft, die uns in den Kontakt mit uns selbst und anderen kommen lässt. Meditative Übungen, stilles Gehen und einfache Bewegungen in Verbindung mit der Atmung unterstützen uns darin, die Natur mit allen Sinnen zu erfahren. Sie stellt somit eine Kraftquelle dar, die uns wieder in Verbindung bringt mit den inneren Ressourcen. Am Kursende wird gemeinsam Tee getrunken.

**Samstag**, 10.05.2025                      13.00 – 15.00 Uhr

**Mittwoch**, 21.05.2025                    18.00 – 20.00 Uhr

**Samstag**, 21.06.2025                    13.00 – 15.00 Uhr

Referentin: Erna Schuppert

Treffpunkt: Wanderparkplatz an der Gildehauser Straße

## Yoga und Klangschalen

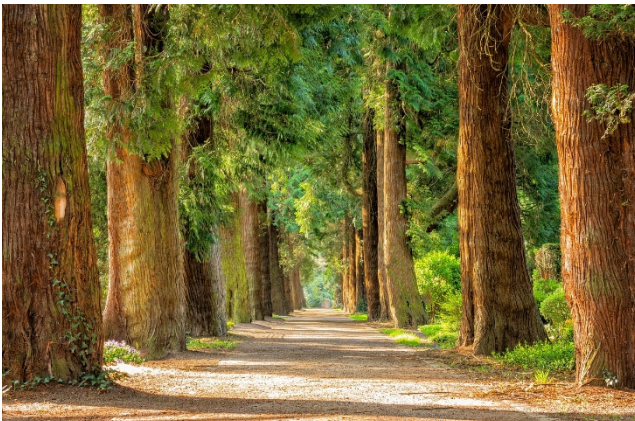
**Dienstags**: 07.01. – 08.04.2025 (14 Einheiten)

29.04. – 15.07.2025 (12 Einheiten)

Kurs 1: 17.45 – 19.15 Uhr      Kurs 2: 19.30 – 21.15 Uhr

Referentin: Johanna Vöcking

Ort: Familienzentrum St. Ludgerus, Königstr. 11, Gronau



© Tama66/pixabay



## **Turnverein Westfalia 07 Epe e.V.**

Geschäftsstelle: Im Sunhag 2, Gronau-Epe. Telefon: 02565 / 9705160.  
Anmeldung und Auskunft über das aktuelle Angebot, weitere Kurse  
sowie die Höhe der Kursgebühr direkt in der Geschäftsstelle.

Regelmäßige Angebote - Einstieg jederzeit möglich  
(Reha-Sport mit und ohne Verordnung möglich)

### **Reha-Sport Aquafitness für Ältere:**

Im Saunapark Epe, Klosterstr. 63

Montags: 8.00 – 8.45 Uhr

Mittwochs: 8.00 – 8.45 Uhr

Freitags: 8.00 – 8.45 Uhr

### **Reha-Sport Wirbelsäulengymnastik für Damen und Herren:**

Geschäftsstelle des TV, Im Sunhag 2, Gronau-Epe

Montags: 18.00 – 18.45 Uhr

Donnerstags: 10.45 – 11.30 Uhr

### **Gymnastik für Damen:**

Geschäftsstelle des TV, Im Sunhag 2, Gronau-Epe

Dienstags: 17.00 – 18.00 Uhr

### **Gymnastik für Damen:**

Geschäftsstelle des TV, Im Sunhag 2, Gronau-Epe

Montags: 19.00 – 20.00 Uhr



© Elf-Moondance/pixabay

## **Sportangebote beim TV Gronau 1887 e.V.**

Vereinsheim: Laubstiege 42, Gronau. Telefon: 02562 / 21155.

Anmeldung und Auskunft über die Höhe der Kursgebühren direkt beim TV Gronau. Alle Kurse finden im Vereinsheim statt.

**Fit und gesund:** Eine Stunde für jede:n, der/die etwas Gutes für den ganzen Körper tun möchte.

Montags, 10.00 – 11.00 Uhr

Kurs 1: ab 14.01.2025 (10 Einheiten)

Kurs 2: ab 29.04.2025 ( 8 Einheiten)

Leitung: Iris Müller

### **Gymnastik am Vormittag:**

Montags: 08.30 – 09.30 Uhr und 09.30 – 10.30 Uhr

Leitung: Saskia Herzberg

Dienstags: 09.00 – 09.45 Uhr, Leitung: Iris Müller

### **Seniorengymnastik:**

Mittwochs: 08.45 – 09.30 Uhr und 09.45 – 10.30 Uhr

Leitung: Ellen Meier

Donnerstags: 09.45 – 10.30 Uhr, Leitung: Susanne Stiene

### **Reha-Sport-Angebote (Termine auf Anfrage):**

Zudem bietet der TV Gronau Reha-Sport-Angebote in folgenden Bereichen an:

- Wirbelsäulengymnastik, auch als Hockergymnastik
- Lungensport, Krebsnachsorge
- Neurologische Erkrankungen, wie Schlaganfall, Parkinson und multiple Sklerose



© Alexas\_Fotos/pixabay

# Rat und Tat

## Termine & Angebote rund um die Pflege

### St. Agatha-Domizil

Zum Bahnhof 7, Gronau-Epe, Telefon: 02565 / 9308-0

#### **Miteinander glauben und Hoffnung feiern**

Gottesdienst in leichter Sprache nicht nur für Senior:innen

Jeden Donnerstag (außer an Feiertagen), 15.00 Uhr

Ort: Kapelle im St. Agatha-Domizil

Anschließend: **Musik und Unterhaltung im Café oder im Garten**

Das **Café im Domizil** ist sonntags von 14.30 – 17.00 Uhr geöffnet.

Weitere Angebote des Domizils auf Seite 5.

### Caritasverband Ahaus-Vreden e.V.

#### Caritas Ambulante Pflege Gronau & Epe

Berliner Platz 8, Gronau, Telefon: 02562 / 991110

Hindenburgring 7, Gronau-Epe, Telefon: 02565 / 407740

„**Cafe Zeitlos**“ – Betreuungsangebot für Menschen mit Demenz

Dienstag: 15.00 – 18.00 Uhr

Ort: City Wohnpark, Neustraße 27-31 (3. Etage), Gronau

„**Cafe Zeitlos**“ – Betreuungsangebot für Menschen mit Demenz

Montag und Dienstag: 15.00 – 18.00 Uhr

Mittwoch und Freitag: 9.00 – 12.00 Uhr

Ort: Ambulante Pflege, Hindenburgring 7, Gronau-Epe

Für beide Angebote steht im Bedarfsfall ein Fahrdienst zur Verfügung.

Kontakt: Katharina Sutthoff.



# BESTENS VERSORGT VOR ORT



ALLTAG



PFLEGE



GESUNDHEIT



WOHNEN



BERATUNG



HOSPIZ

## Caritas Ambulante Pflege Gronau & Epe

Berliner Platz 8  
Katharina Sutthoff  
Tel. 02565 407740  
E-Mail: [cpg-epe@caritas-ahaus-vreden.de](mailto:cpg-epe@caritas-ahaus-vreden.de)

## Caritas Ambulante Pflege Gronau & Epe

Hindenburgring 7  
Katharina Sutthoff  
Tel. 02565/407740  
E-Mail: [cpg-epe@caritas-ahaus-vreden.de](mailto:cpg-epe@caritas-ahaus-vreden.de)

---

## City-Wohnpark Gronau

Neustraße 27-31  
Tel. 02562/93760  
E-Mail: [city-wohnpark-gronau@caritas-ahaus-vreden.de](mailto:city-wohnpark-gronau@caritas-ahaus-vreden.de)

[www.caritas-ahaus-vreden.de](http://www.caritas-ahaus-vreden.de)

## **Deutsches Rotes Kreuz – DRK**

### **Hauswirtschaftliche Hilfen sowie Pflegekurse**

Vereinsstr. 79, Gronau. Tel. 02562 / 8152095

Merschstr. 14, Gronau-Epe Tel. 02562 / 8152095

pflegedienst@drkborken.de

### **Offene Sprechstunden, Pflegeberatung**

Merschstr. 14, Gronau-Epe, Tel.: 02562 / 8152095

dienstags, mittwochs: 12.00 – 17.00 Uhr

donnerstags: 10.00 – 16.00 Uhr

freitags: 10.00 – 13.00 Uhr

„Waffelcafé“: mittwochs ab 14.30 Uhr

„Digitalcafé“: dienstags, 10.00 – 12.00 Uhr

### **Wohnberatung**

Merschstr. 14, Gronau-Epe

Jeden 2. Montag im Monat, 9:00 Uhr – 11.30 Uhr

Birgit Lorenzen, Tel.: 02861 / 8029280

Mobil: 01761 8029704 wohnberatung@drkborken.de

### **Informationen zum Thema „Hausnotruf“:**

Röntgenstr. 6, 46325 Borken.

Tel. 02861 / 8029356 hausnotruf@drkborken.de

## **EUTB Kreis Borken**

### **Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung im Kreis Borken**

Die Mitarbeiter der EUTB beraten und unterstützen Menschen mit (drohenden) Behinderungen in allen Lebensbereichen.

Ort: Konrad-Adenauer-Str. 45, Gronau

Telefon: 02561 / 4481828

Sprechstunden: montags, 12.00 - 16.00 Uhr

Um vorherige telefonische Terminabsprache wird gebeten.



**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

Rotes Kreuz  
im Kreis Borken  
**Ambulante Pflege**

## Bei uns sind Sie in guten Händen



### Wir betreuen Sie dort, wo Sie zu Hause sind!

- ambulante Pflege
- Wohnberatung
- Hausnotruf
- verschiedene Wohnformen für pflegebedürftige Menschen
- Kurse und Beratung für pflegende Angehörige
- Qualifizierung zur Nachbarschaftshilfe

### **Rotes Kreuz im Kreis Borken**

Tel. 02562 8152095

[pflegedienst@drkborken.de](mailto:pflegedienst@drkborken.de)

[www.DRKBorken.de](http://www.DRKBorken.de)



## **Hospizbewegung Gronau e.V.**

Ochtruper Str. 20, Gronau, Tel.: 02562 / 9645996 bzw. 0171 7801075.  
Für folgende Unterstützungs-Angebote bitten die Mitarbeiter:innen des Hospizbüros um vorherige Anmeldung:

### **Trauercafé „Haltende Hände“**

In unserem Trauercafe sind Sie mit Ihrer Trauer nicht alleine. Unsere ehrenamtlichen Trauerbegleiter:innen schenken Ihnen ihre Zeit und sind für Sie da.

**Termine: jeder 2. Sonntag im Monat, 15.00-17.00 Uhr**

Ort: Walter-Thiemann-Haus, Alfred-Dragstra-Platz 1, Gronau.

### **Trauertreff**

Trauernde sind oft ziemlich allein mit ihrer Trauer. Wir bieten Ihnen dazu die Teilnahme an unserem Trauertreff an, bestehend aus einer kleinen Gruppe, die sich regelmäßig trifft.

**Termine: 1x im Monat von 18.00-19.30 Uhr**

Ort: Seminarraum, Ochtruper Str. 20, Gronau.

Die aktuellen Termine werden Ihnen bei der Anmeldung mitgeteilt.



© pixabay

## Tageshospiz im Josef-Haus

Laurenzstr. 36, Gronau-Epe, Telefon: 02565 / 403820

Ein Tageshospiz ist ein umfassendes Versorgungsangebot für Menschen mit unheilbarer Erkrankung, welches an einzelnen oder an allen Wochentagen in der Zeit von 8.30 Uhr – 16.30 Uhr in Anspruch genommen werden kann. Schwerstkranke Menschen in der letzten Lebensphase erhalten hier ganzheitliche Betreuung, therapeutische Beschäftigung und Hospiz- bzw. Palliativpflege. Ebenso deren An- und Zugehörige finden umfangreiche Hilfestellungen. Durch vielfältige Angebote wird sozialer Isolation entgegengewirkt.

Der Besuch des Tageshospizes ist für die Betroffenen nach festgestelltem Bedarf durch den behandelnden Arzt und einer Bewilligung der Krankenkasse kostenfrei. Da nicht alle Kosten für die Nutzung des Tageshospizes durch die Kostenträger übernommen werden, sind Tageshospize spendenabhängige Betriebe. Anfallende Differenzbeträge werden durch den Verein Josef-Haus e.V. übernommen und ausgeglichen. Für weitere Fragen zum Thema Josef-Haus bzw. Tageshospiz wenden Sie sich bitte an Marina Bloom, josef-haus@st-antoniushaus-gronau.de

### **Infoveranstaltung im Tageshospiz:**

#### **„Hinweise zur Beantragung eines Schwerbehindertenausweises“**

Der EUTB (Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung im Kreis Borken) stellt sich vor und informiert zu o.g. Thema.

Termin: 25.03.2025, 17.30 Uhr

Referent:in: Mitarbeiter:in EUTB

Ort: Tageshospiz, Laurenzstr. 36, Gronau-Epe

Wegen begrenzter Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung im Tageshospiz erforderlich.



© Dar1930/pixabay



## **Kreis Borken Pflegeberatung: Kompakte Online-Vorträge & Pflege-Podcast für Pflegebedürftige und pflegende Angehörige**

Damit der Einstieg in die Pflege gelingen kann ist es besonders wichtig, gut informiert zu sein und sich ein gut funktionierendes Netzwerk aufzubauen.

Bei ersten Fragen wenden Sie sich gerne an Katrin von Trümbach (Altenhilfe-Koordinatorin der Stadt Gronau) unter der Telefonnummer 02562 / 12-542 oder per Mail ([k.vontruembach@gronau.de](mailto:k.vontruembach@gronau.de)).

Nutzen Sie ebenfalls die nachfolgenden Angebote des Kreises Borken in Form von Online-Vorträgen und dem Pflege-Podcast. Auf diesem Wege erhalten Sie wichtige Informationen und können den Alltag besser meistern. Die Vorträge sind kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Hinweise zu den Terminen und zu den aktuellen Themen sind auch auf der Pflege-Internetseite des Kreises Borken unter [www.pflege-kreis-borken.de](http://www.pflege-kreis-borken.de) abrufbar. Dort finden Sie ebenfalls Informationen zu Möglichkeiten einer individuellen Pflegeberatung.

**Haben Sie Interesse? Dann können Sie den Zoom-Vorträgen mit folgendem Link beitreten:**

[www.kreis-borken.de/pflege-vortrag](http://www.kreis-borken.de/pflege-vortrag)

Meeting-ID: 923 7674 0948

Kenncode: rV9Hb2

# Pflege

## Verständlich erklärt!

### **Pflege im Kreis Borken**

Kompakte Online-Vorträge für  
Pflegebedürftige und pflegende Angehörige



## Termine & Themen der Online-Vorträge:

14. Januar 2025, 19.00 Uhr

Barrierefreies Wohnen / Frau Lorenzen (DRK), Frau Sondermann (LiA eV)

18. Februar 2025, 19.00 Uhr

Finanzierung des Pflegeheimplatzes / Ruth Weddeling, Kreis Borken

18. März 2025, 19.00 Uhr

Leistungen der Pflegeversicherung / Gudula Decking, Kreis Borken

08. April 2025, 19.00 Uhr

Demenzsensible Kommunikation / Frau Dr. Philipp-Metzen,  
Landesverband der Alzheimer Gesellschaft NRW e.V.

13. Mai 2025, 19.00 Uhr

Feststellung der Pflegebedürftigkeit / Gudula Decking, Kreis Borken

24. Juni 2025, 19.00 Uhr

Nachbarschaftshilfe / Lena Schlamann, Kreis Borken

Ihre Ansprechpartnerin:

Gudula Decking / Koordination Pflegeberatung

Tel. 02861 / 681-4805

[g.decking@kreis-borken.de](mailto:g.decking@kreis-borken.de)

[www.pflege-kreis-borken.de](http://www.pflege-kreis-borken.de)



## **Der „Pflege-Podcast“**

### **„Pflege im Kreis Borken – Der Podcast für Deine Fragen“**



Die Podcast-Folgen können auf allen gängigen Podcast-Plattformen – wie Apple Podcast oder Spotify – und auf der Pflege-Internetseite des Kreises Borken angehört werden.

<https://pflege-kreis-borken.de/index.php?id=18544&L=0>

Es werden grundlegende Themen rund um die Pflege praxisnah, kompakt und in verständlicher Form erklärt. Außerdem gibt es viele praktische Tipps. Die einzelnen Folgen sind zwischen 10 und 15 Minuten lang. Vorteil des Mediums Podcast: die Informationen können zu jeder beliebigen Zeit und an einem beliebigen Ort gehört werden können – ohne Termin, Anmeldung oder Anfahrt.

## **Pflege Weberei Pflegedienst & Alltagshilfe**

An der weißen Dame 1, Gronau, Telefon: 02562 / 6009696

Angebot in Kooperation mit lively:

### **Auszeit für pflegende Angehörige:**

#### **„Auszeit-Café“**

Jeden ersten Dienstag im Monat, 14.00 – 17.00 Uhr

#### **„Auszeit-Frühstück“**

Jeden letzten Donnerstag im Monat, 09.00 – 12.00 Uhr

Ort: in den Räumen von lively, Weiße Dame, Gronau

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt: Telefon: 0151 18490057, Mail: [info@pflgeweberei.de](mailto:info@pflgeweberei.de)

Das Angebot ist kostenpflichtig, weitere Infos auf Seite 60.

## **Stadt Gronau Altenhilfe-Koordination & Pflegeberatung**

Kontakt: Katrin von Trümbach

Mühlenmathe 41, Gronau, Telefon: 02562 / 12-542

Mail: [k.vontruembach@gronau.de](mailto:k.vontruembach@gronau.de)

## **St. Antonius-Hospital Gronau GmbH,**

### **Pflegeinformationszentrum (PIZ)**

Zum Bahnhof 7, Gronau-Epe. ,Telefon: 02565 / 93081317

### **Gesprächskreis für pflegende Frauen**

Jeden ersten Dienstag im Monat, 19.30 – 21.30 Uhr im St. Agatha-Domizil, Zum Bahnhof 7, Gronau-Epe. Bitte melden Sie sich vorher an.



© [lovelooking/pixabay](https://pixabay.com/)



## PFLEGE WEBEREI

Pflegedienst & Alltagshilfe

Jeden ersten Dienstag im Monat Auszeit-Café von 14-17 Uhr  
Jeden letzten Donnerstag im Monat Auszeit-Frühstück von 9-12 Uhr  
**AUSZEIT für pflegende Angehörige bei LIVELY**

Während Ihrer Auszeit wünschen Sie sich Betreuung für Ihre pflegebedürftigen Angehörigen zu Hause oder bei uns im Haus? Besprechen Sie Ihren Wunsch gern vorher telefonisch mit uns (0151-18 49 00 57), damit Sie Ihre Auszeit genießen können.



Ihre Buchung können Sie per Mail über [info@pflgeweberei](mailto:info@pflgeweberei), per Telefon oder Whatsapp über 0151-18 49 00 57 oder per QR-Code im [lively.guest.net](https://lively.guest.net) vornehmen.



# **Soziales & Gesundheit** **bei der Stadt Gronau**

## **Finanzielle Hilfen bei der Stadt Gronau**

Postanschrift: Neustr. 41, Gronau, Telefon: 02562/ 12-0

Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es bei der Stadt Gronau? Wie kann ich soziale Leistungen / finanzielle Hilfen bei der Stadt Gronau beantragen? Informationen hierzu erhalten Sie, wenn Sie dem folgenden QR-Code folgen.



So funktioniert das mit dem QR-Code:

Indem man die Kamera des Smartphones über den QR-Code hält, scannt man diesen. Ist der Code gelesen, dann wird automatisch die Adresse oder Aktion aufgerufen.

Alternativ erhalten Sie Informationen zu Sozialleistungen auch unter der folgenden Internet-Adresse: [www.gronau.de/leben-in-gronau/soziale-dienstleistungen/](http://www.gronau.de/leben-in-gronau/soziale-dienstleistungen/)

## **Gesundheitsratgeber der Stadt Gronau**

Wo finde ich in Gronau ärztliche oder therapeutische Hilfe?

Welche Apotheken gibt es? Die Stadt Gronau hat einen Gesundheitsratgeber erstellt. Dieser ist in verschiedenen Sprachen erschienen. Informationen hierzu erhalten Sie, wenn Sie dem folgenden QR-Code folgen (vereinfachte Anleitung: s. oben).



Alternativ erhalten Sie den Gesundheitsratgeber bei der Stadt Gronau oder unter der folgenden Internet-Adresse:

[www.gronau.de/leben-in-gronau/soziale-dienstleistungen/integration/gesundheitsratgeber/](http://www.gronau.de/leben-in-gronau/soziale-dienstleistungen/integration/gesundheitsratgeber/)

# **Gut zu wissen...!**

## **Leistungen aus der Pflegeversicherung**

### **Was ist ein Hausnotruf / Notruf-System**

Eigenständig und selbstbestimmt leben, aber trotzdem im Notfall immer schnell Hilfe rufen können, das ermöglicht ein Hausnotruf-System.

Nicht nur die Betroffenen, auch Angehörige werden entlastet. Sie müssen sich weniger Sorgen machen, wenn Hilfe stets nur einen Knopfdruck entfernt ist.

Hausnotruf-Systeme sind ein gutes Mittel, um ältere und hilfsbedürftige Menschen dabei zu unterstützen, weiterhin in ihrem gewohnten Umfeld zu verbleiben – mit einem guten Maß an Sicherheit.

Ein Hausnotruf bzw. Notruf-System gehört zu den Pflegehilfsmitteln bzw. Wohnumfeld verbessernden Maßnahmen.

In diesem Zusammenhang beteiligen sich die Pflegekassen an den monatlichen Kosten.

Folgende Voraussetzungen müssen erfüllt sein:

1. Die Person hat mindestens Pflegegrad 1 und man kann davon ausgehen, dass eine Notsituation jederzeit eintreten kann.
2. Die Person kann in einer Notsituation wahrscheinlich keinen Notruf mit einem herkömmlichen Telefon tätigen.
3. Einen Großteil der Zeit ist die Person allein zu Hause oder zusammen mit anderen Personen, die im Notfall nicht in der Lage sind, Hilfe zu holen.

### **Praxis-Tipp:**

Nehmen Sie im Voraus Kontakt zu Ihrer Pflegekasse auf, um zu klären, ob eine Kostenübernahme erfolgen wird.

Nähere Informationen zu den unterschiedlichen Notruf-Systemen und zu den Anbietern erhalten Sie u.a. bei den Pflegediensten. Die Anbieter unterstützen ebenfalls bei der Kontaktaufnahme mit der Pflegekasse.

## „Wie komme ich von A nach B?“

### Bürgerbus Gronau und Epe

Im November 2024 ist der neue Bürgerbus offiziell an den Bürgerbusverein Gronau und Epe übergeben und in Dienst gestellt worden. Dieser 8-Sitzer bietet den Fahrgästen viele Vorteile, die früher nicht vorhanden waren. Es handelt sich bei um ein sogenanntes Mittel-Niederflurfahrzeug, das einen barrierefreien Ein- und Ausstieg möglich macht. Eine mechanische Klapprampe ermöglicht es, dass Fahrgäste mit Rollatoren oder dem Rollstuhl einfacher befördert werden können.

Bei der Übergabe an den Bürgerbusverein war auch der stellvertretende Landrat des Kreises Borken, Reinhard Böcker aus Ahaus zugegen. Er war erfreut, dass durch die erneute Förderung des Landes, der Stadt Gronau und durch den Kreis Borken der neue Bus vom Verkehrsträger RVM angeschafft werden konnte. Nach seinen Worten gilt Mobilität gerade im ländlichen Raum als eines der wichtigsten Themen der Zukunft. Ein Mangel an Mobilität werde als großer Nachteil für die Lebensqualität der Bürgerinnen und Bürger empfunden. Nur durch das ehrenamtliche Engagement der Vereinsmitglieder gibt es dieses Mobilitätsangebot, ganz getreu dem Motto: Von Bürgern für Bürger.

Seit 2013, das sind mittlerweile 12 Jahre, fährt der Bürgerbus zwischen Gronau und Epe und erfreut sich besonders bei den älteren Mitbürger:innen steigender Beliebtheit. Viele schätzen besonders die Zuverlässigkeit und Pünktlichkeit.

Die ehrenamtlichen Fahrer:innen sind darüber hinaus für ihre Hilfsbereitschaft bekannt, helfen besonders der älteren Generation beim Aus- und Einsteigen. Daher ist es in der dunklen Jahreszeit besonders wichtig, dass sich die Fahrgäste an den **Haltestellen B 11** des Bürgerbusses deutlich bemerkbar machen, um nicht übersehen zu werden. Die Fahrpreise sind unverändert, es bleibt bei dem Fahrpreis von 1,50 Euro bzw. kein Fahrpreis für Menschen, die einen Schwerbehindertenausweis vorlegen können. Auch zahlen Kinder bis zum 6. Lebensjahr keine Fahrtkosten, ab 6 Jahren 1,00 Euro.

„Wir wollen unser ehrenamtliches Angebot auch weiterhin gerne fortsetzen“, teilt der Vorsitzende des Vereins, Herbert Krause, mit.

Es bleibt also dabei: Der Bürgerbus trifft alle zwei Stunden an der jeweiligen Haltestelle ein. Informationen zum Fahrplan und zu den Haltestellen im Bürgerbus sowie auf der Internetseite des RVM.

Wer sich als Fahrer oder Fahrerin engagieren möchte, ist im Bürgerbusverein gern gesehen. Interessenten erfahren mehr beim Vorsitzenden unter der Rufnummer: 02562 / 3349.

Hilfreiche Hinweise, aber auch berechtigte Beschwerden können Sie ebenfalls unter der genannten Rufnummer melden. Bei Bandaufzeichnung nennen Sie bitte die eigene Telefonnummer, damit zurückgerufen werden kann.



© Hans Dieter Meyer

Vor dem Amtshaus in Epe wurde der neue Bürgerbus im November des vergangenen Jahres eingeweiht und in Dienst gestellt. Nach der Segnung des Busses stellte sich der Vorsitzende des Vereins, Herbert Krause (links im Bild), die ehrenamtlichen Fahrer:innen sowie die Gäste zur Gruppenaufnahme auf.



## G-Mobil für Gronau

### **Flexibel unterwegs mit Shuttle und Bus**

Zum 7. Januar 2025 wird das Mobilitätskonzept G-Mobil angepasst. Mit einer Kombination aus festen Linien und dem bekannten On-Demand-Shuttle wird das Angebot im öffentlichen Nahverkehr in Gronau auf die veränderten Rahmenbedingungen ausgerichtet.



© die-marquardts.com

### **Feste Linienfahrten (Montag bis Freitag, 6.00 – 19.00 Uhr)**

Drei neue Stadtbuslinien ersetzen das bisherige Shuttle-Angebot in der Woche von 6.00 – 19.00 Uhr:

- **C1:** Die Ringlinie West fährt ab Gronau Bahnhof **einmal in der Stunde** in Richtung Erlöserkirche und **einmal in der Stunde** in Richtung St. Antonius-Hospital.
- **C2:** Die Ringlinie Ost ist **alle 30 Minuten** ab Gronau Bahnhof in Richtung Zum Lukas-Krankenhaus, Damaschkering und Kurt-Ackermann-Straße unterwegs.
- **C3:** Die Linie Südost in Richtung Gewerbegebiet Ost mit Hertie, Hallenbad, Eilermarkschule sowie Einsteinring startet je nach Tageszeit und Fahrtziel **einmal oder zweimal in der Stunde** ab Gronau Bahnhof. In den Hauptverkehrszeiten (6.00 – 9.00 Uhr und 15.00 – 18.00 Uhr) finden Fahrten in das Gewerbegebiet einmal pro Stunde bis Einsteinring statt. Von 9.00 - 15.00 Uhr und von 18.00 - 19.00 Uhr endet die Linie an der Eilermarkschule (zweimal pro Stunde).

### **On-Demand-Angebot (Abendstunden und Wochenende)**

Das Shuttle bedient auf Bestellung in den Abendstunden und am Wochenende weiterhin 143 virtuelle und reguläre Haltestellen. Die virtuellen Haltestellen sind in der Örtlichkeit durch ein „G-Mobil“-Schild gekennzeichnet.

- Montag bis Freitag: 19:00 – 21:00 Uhr
- Samstag: 6:00 – 19:00 Uhr
- Sonntag: 13:00 – 19:00 Uhr

Die genauen Fahrzeiten und Haltestellen finden Sie in der BuBiM-App oder unter: [www.rvm-online.de/fahrgast/linienfahrplaene](http://www.rvm-online.de/fahrgast/linienfahrplaene).

Die Buchung erfolgt ausschließlich über die RVM On-Demand-App oder online unter <https://rvm.fahrt-buchen.de>. Eine telefonische Buchung ist nicht mehr möglich. Eine Anleitung zur Nutzung der App finden Sie u.a. auf der Homepage der Stadt Gronau: [www.gronau.de](http://www.gronau.de)

## „Nette Toilette“

### „Wo wird's Zeit...?“

Das hat sich schon Jede/Jeder unterwegs einmal gefragt. Öffentliche Toiletten helfen, unangenehme Situationen zu vermeiden und können im Einzelfall sogar kleine „Lebensretter“ sein.



© Alexas\_Fotos/pixabay

„Die Netten Toiletten“ ist eine Aktion, der sich Gronauer Gastronomen angeschlossen haben. Hoteliers und Gastronomiebetreibende stellen während der Geschäftsöffnungszeiten ihre WCs der Öffentlichkeit zur Verfügung. Die Nutzung ist generell kostenlos, viele Standorte besitzen auch behindertengerechte Toiletten.

Erkennbar sind die teilnehmenden Betriebe durch einen **roten Sticker** am Eingang sowie durch einen Eintrag im Internet. Weitere Infos sind auf der Internetseite der Stadt Gronau zu finden: <https://www.gronau.de/leben-in-gronau/soziale-dienstleistungen/nette-toilette/>.

Jeweils eine öffentliche WC-Anlage (selbstreinigend, barrierefrei, ggf. gebührenpflichtig) befindet sich an der Konrad-Adenauer-Straße in Höhe Haus Nr. 45 (neben der Tourist-Info) sowie am Dreiländersee.

## **„Senior:innen aktuell“**

### **Im Notfall zählt jede Sekunde!**

#### **Notfalldose im Kühlschrank kann Leben retten!**

Nicht jedem gelingt es in einer Notfallsituation in den eigenen vier Wänden, den Ersthelfenden Angaben zum Gesundheitszustand und zu anderen wichtigen Details zu machen. Regelmäßige Medikamenteneinnahme, mögliche Vorerkrankungen, Allergien oder die Kontaktdaten der nahen Angehörigen können unter Umständen nicht benannt werden. Auch kann es sein, dass in einer solchen Stress-Situation ein wichtiges Detail vergessen wird zu beschreiben - einmal ganz abgesehen von Situationen wie Ohnmacht oder Bewusstlosigkeit.

Ersthelfende benötigen jedoch genau diese wichtigen Informationen, um effektiv tätig werden zu können. Einige Menschen haben zu Hause einen Notfallausweis, Notfallpass, Notfallordner oder Ähnliches. Für Ersthelfende ist es jedoch meist unmöglich herauszufinden, **wo** diese Notfalldaten aufbewahrt werden.

Die Lösung: Ihre Notfalldaten kommen in die Notfalldose und werden in die KühlschrankTÜR gestellt.

**Nun haben die wichtigen Informationen einen festen Platz und können in jedem Haushalt schnell und einfach gefunden werden.**

Und so geht's:

Das Notfall-Infoblatt gewissenhaft mit aktuellen Angaben zu Gesundheitszustand, Allergien, Medikamenten, Kontaktpersonen und andere wichtige Einzelheiten ausfüllen sowie mit dem aktuellen Datum versehen. Für jede im Haushalt lebende Person sollte ein eigenes Notfall-Infoblatt (keine eigene Dose) ausgefüllt werden.

Die Informationen sollten regelmäßig überprüft und aktualisiert werden, mindestens einmal jährlich. Ein guter Anlass hierfür ist beispielsweise der Besuch beim Hausarzt und/oder ein Wechsel der Medikamente.

Das ausgefüllte Infoblatt wird gefaltet und in die Notfalldose gelegt und in der Kühlschranktür deponiert.

Sind die Ersthelfenden bei Ihnen eingetroffen und sehen auf der Innenseite Ihrer Wohnungstür und auf dem Kühlschrank den dazugehörigen Aufkleber "Notfalldose", so sind Ihre wichtigen und notfallrelevanten Informationen sofort verfügbar.

Notfalldosen mit den dazugehörigen Aufklebern und Infoblättern können Sie u.a. in Apotheken erwerben.

# Sudoku

Trainieren Sie Ihr logisches Denken!



So löst man ein Sudoku:

Jedes Gitter besteht aus 9 x 9 Feldern.

In jeder Zeile, jeder Spalte und jedem 3 x 3-Quadrat müssen die Ziffern 1 bis 9 jeweils einmal vorkommen.

			4				5	
9		6				8		1
2		3			7		9	
7						9		8
	3	5					2	
4			8		3			5
5		8	9		6		4	3
	1			2				6
			5			7		

Die Lösung finden Sie am Ende des Kalenders auf Seite 78.



[www.lukas-gronau.de](http://www.lukas-gronau.de)



# Erstklassige medizinische Versorgung - menschliche Nähe



**Akutgeriatrie + Frührehabilitation  
Psychiatrie + Psychotherapie**

**Wachsen  
Sie mit uns...**



**JOHANNITER**  
Ev. Lukas-Krankenhaus  
Gronau

Evangelisches Lukas-Krankenhaus Gronau  
Zum Lukas-Krankenhaus 1 · 48599 Gronau  
Tel. (0 25 62) 79 - 0

06/24 Ev. Lukas-Krankenhaus Gronau gGmbH; Bilder: Lukas-Krankenhaus Gronau

# Kontaktadressen

## A

AmbuPflege Lanvermann & Sohn GbR  
Gildehauser Str. 145, 48599 Gronau  
Tel. 02562 / 97904            info@ambu-pflege.de

## ANTI-ROST

Kleinstreparaturen im Rahmen „Nachbarschaftlicher Hilfe“  
Konrad-Adenauer-Str. 45, 48599 Gronau  
Tel. 02562 / 992766

## B

Bethesda – Seniorenzentrum GmbH  
Reinhard van Loh  
Zum Lukas Krankenhaus 3, 48599 Gronau  
Tel. 02562 / 7192-0            www.bethesda-seniorenzentrum.de

Bethesda – Pflegedienst für Gronau & Epe  
Esther Labod  
Zum Lukas Krankenhaus 5, 48599 Gronau  
Tel. 02562 / 9645905        info@pflegedienst-bethesda.de

Betreuungsverein Gronau und Umgebung e.V.  
Vereinsstr. 75, 48599 Gronau  
Tel. 02562 / 907650            www.betreuungsverein-gronau.de  
jaeger-beckhelling@betreuungsverein-gronau.de

Biologische Station Zwillbrock e.V.  
Zwillbrock 10, 48691 Vreden  
Tel. 02564 / 98600            www.bs-zwillbrock.de

Blinden- und Sehbehindertenverein  
Coesfeld-Ahaus, Leitungsteam: Gabi Hens  
„Offener Treff Gronau“: Dietmar Segbert, Tel. 02565 / 1583  
Alfred Kötter-Orthaus, Tel. 0157 74656520  
Email: coesfeld-ahaus@bsvw.de

Bücherei Epe der Stadt Gronau, Dorothe Roling  
von-Keppel-Str. 8, 48599 Gronau-Epe  
Tel.: 02562 / 12-325

Bücherei Gronau der Stadt Gronau, Anne Kammholz  
Parkstr. 1, 48599 Gronau  
Tel.: 02562 / 12-442

Bürgerbusverein Gronau + Epe e.V.  
Vorsitzender: Herbert Krause  
Enscheder Str. 238, 48599 Gronau  
Tel.: 02562 / 3349

## C

Caritas Ambulante Pflege Gronau  
Katharina Sutthoff  
Berliner Platz 8, 48599 Gronau  
Tel.: 02562 / 991110

Caritas Ambulante Pflege Epe  
Katharina Sutthoff  
Hindenburgtring 7, 48599 Gronau-Epe  
Tel.: 02565 / 407740

Caritas City-Wohnpark  
Maria Arndt-Rengers  
Neustraße 27 – 31, 48599 Gronau  
Tel.: 02562 / 93760

CDU Senioren Union, Peter Thegelkamp  
Robert-Koch-Straße 10, 48599 Gronau

## D

Deutsches Rotes Kreuz:

DRK Ambulante Wohngemeinschaft "Haus Morgenstern"

Vereinsstr. 79, 48599 Gronau

Tel. 02562 / 7191130      morgenstern@drkborken.de

DRK Ambulante Wohngemeinschaft "Henry Dunant"

Gasstr. 55, 48599 Gronau-Epe

Tel. 02565 / 4061304      henry.dunant@drkborken.de

DRK

Pflege-Beratungsbüro (Hauswirtschaftl. Hilfen u. Pflegekurse)

Vereinsstr. 79, 48599 Gronau      Tel. 02562 / 8152095

Merschstr. 14, 48599 Gronau-Epe      Tel. 02565 / 8490936

pflegedienst@drkborken.de

DRK - Wohnberatung

Merschstr. 14, 48599 Gronau-Epe,

Tel. Mobil.:0176 18029704      wohnberatung@drkborken.de

Dorotheenhof Epe, Alexandra Brands

Laurenzstr. 34, 48599 Gronau-Epe

Tel.: 02565 / 404090

dorotheenhof@st-antonus-gronau.de

## E

Evangelische Kirchengemeinde

Alfred-Dragsra-Platz 1, 48599 Gronau

Tel.: 02562 / 712317

Evangelisch Freikirchl. Gemeinde

Michael Gordon

Eschenstraße 1-5, 48599 Gronau

Tel. 02562 / 24292



Ev. Lukas-Krankenhaus Gronau gGmbH  
Zum Lukas-Krankenhaus 1, 48599 Gronau  
Tel.: 02562 / 79-0                      [www.lukas-gronau.de](http://www.lukas-gronau.de)

## F

Familienbildungsstätte  
Laubstiege 15, 48599 Gronau  
Tel.: 02562 / 9395-0                      [info@fbs-gronau.de](mailto:info@fbs-gronau.de)

Franziskus-Haus, Tagespflege-Einrichtung  
Neziha Yildirim  
Alstätter Str. 43, 48599 Gronau  
Tel.: 02562 / 915-1700  
[neziha.yildirim@st-antoniuss-gronau.de](mailto:neziha.yildirim@st-antoniuss-gronau.de)

Freiwilligenzentrale Gronau  
Konrad-Adenauer-Str. 45, 48599 Gronau  
Tel.: 02562 / 992766                      [info@fwz-gronau.de](mailto:info@fwz-gronau.de)

## H

Heimatverein Epe  
von-Keppel-Straße 10, 48599 Gronau-Epe  
Tel.: 02565 / 7899                      [www.heimatverein.epe.de](http://www.heimatverein.epe.de)

Heimatverein Gronau  
Enscheder Str. 1, 48599 Gronau  
Tel.: 02562 / 4793                      [www.heimatverein.chayns.site/](http://www.heimatverein.chayns.site/)

Herzsport Gronau-Epe e.V.,  
Klaus Dobrowolski  
Eschenholt 4, 48599 Gronau-Epe  
Tel.: 02565 / 4689

Hospizbewegung Gronau e.V.  
Ochtruper Str. 20, 48599 Gronau  
Tel.: 02562 / 9645996      [www.hospiz-gronau.de](http://www.hospiz-gronau.de)

Hospiz / Tageshospiz im Josef-Haus  
Laurenzstr. 36, 48599 Gronau-Epe  
Tel.: 02565 / 403820      [josef-haus@st-antoniushaus-gronau.de](mailto:josef-haus@st-antoniushaus-gronau.de)

## K

Kneipp-Verein Gronau  
Parkweg 50, 48599 Gronau-Epe  
Tel. 02565 / 3528      [www.kneippverein-gronau.de](http://www.kneippverein-gronau.de)

Kreis Borken, Pflegeberatung  
Frau Decking, Burloer Str. 93, 46325 Borken  
Tel. 02861 / 681-4805      [g.decking@kreis-borken.de](mailto:g.decking@kreis-borken.de)

## L

Weißer Dame – LIVELY  
An der Weißen Dame 1, 48599 Gronau  
Tel. 02562 / 600960 sowie Tel. 04133 / 20116944  
[gronau@lively.de](mailto:gronau@lively.de)      [www.lively.de](http://www.lively.de)

## M

Menschen in Not-Gronau e.V. Förderverein  
Unland 3, 48599 Gronau-Epe  
Tel. 0151 72411811      [kontakt@menscheninnot.org](mailto:kontakt@menscheninnot.org)

## P

Pflegeinformationszentrum St. Antonius-Hospital - PIZ  
Christine Gerwing  
Zum Bahnhof 7, 48599 Gronau-Epe  
Tel. 02565 / 93081317

Parkinson-Forum Kreis Steinfurt e.V.  
Tel. 02551 / 834173 [reiner.krausse@parkinson-steinfurt.de](mailto:reiner.krausse@parkinson-steinfurt.de)

Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe Gronau  
Manfred Kortehaneberg, Tulpenweg 7, 48629 Metelen  
Tel. 02556 / 997066 [m\\_kortehaneberg@web.de](mailto:m_kortehaneberg@web.de)

## S

Selbsthilfegruppe Schlafapnoe/  
chronische Schlafstörungen Gronau und Umgebung e.V.  
H. D. Meyer, Gildehauser Damm 42 a, 48599 Gronau-Epe  
Tel. 02565 / 8490219 und 0176 70597954  
[hdm\\_Epe@gmx.de](mailto:hdm_Epe@gmx.de)

Seniorenbeirat der Stadt Gronau  
Neustr. 31, 48599 Gronau  
[www.seniorenbeirat-gronau.de](http://www.seniorenbeirat-gronau.de) [info@seniorenbeirat-gronau.de](mailto:info@seniorenbeirat-gronau.de)

Senioren-gemeinschaft St. Antonius Gronau  
Mühlenmathe 19 c, 48599 Gronau  
Tel. 02562 / 9919880  
Eröffnung in Kürze:

Seniorenresidenz zur Weißen Dame  
Vollstationäre Pflege, Kurzzeit- und Tagespflege  
Bentheimer Str. 35, 48599 Gronau  
[s.oeder@auvictum.de](mailto:s.oeder@auvictum.de)

SPD 60 plus - Bürgerbüro  
Kurt-Schumacher-Platz 6, 48599 Gronau  
Kurt Rehbein, Tel. 0151 50539189  
rehbeinkurt@aol.com  
Winfried Schmidt, Tel. 02562 / 1879323  
winfrid.schmidt@web.de

St. Agatha-Domizil  
Hausleitung Anja Doetkotte  
Zum Bahnhof 7, 48599 Gronau-Epe  
Tel. 02565 / 9308-0  
domizil@st-antoniushaus-gronau.de

St. Agatha-Domizil – Tagespflege  
Katja Sundermann  
Zum Bahnhof 7, 48599 Gronau-Epe  
Tel. 02565 / 9308-1370  
katja.sundermann@st-antoniushaus-gronau.de

St. Antonius-Stift  
Hausleitung Alexandra Brands  
Möllenweg 24, 48599 Gronau  
Tel.: 02562 / 915-1900 stift@st-antoniushaus-gronau.de

Stadt Gronau  
Altenhilfe-Koordinatorin Katrin von Trümbach  
Besuchsadresse: Mühlenmathe 41, 48599 Gronau  
Tel.: 02562 / 12-542 k.vontruembach@gronau.de

## T

Tageshospiz im Josef-Haus  
Laurenzstr. 36, 48599 Gronau-Epe  
Tel.: 02565 / 403820      josef-haus@st-antoni-us-gronau.de

Tagespflege am Bethesda Seniorenzentrum,  
Anke Vöcking, Bentheimer Str. 22, 48599 Gronau  
Tel. 02562 / 1889667  
anke.voeking@tagespflege-bethesda.de

TV Gronau 1887 e.V.  
Geschäftsstelle:  
Laubstiege 42, 48599 Gronau  
Tel.: 02562 / 21155      info@tv-gronau.de

TV Westfalia 07 Epe e.V.  
Geschäftsstelle:  
Im Sunhag 2, 48599 Gronau-Epe  
Tel.: 02565 / 9705160      geschaeftsstelle@tv-epe.de

## V

VdK Sozialverband, Ortverband Gronau  
Düppelstraße 3, (Euregio Tower), 48599 Gronau  
Tel.: 02562 / 817180      ov-gronau@vdk.de

Verbraucherzentrale Gronau  
Konrad-Adenauer-Str. 47-49, 48599 Gronau  
Tel.: 02562 / 608 6901      gronau@verbraucherzentrale.nrw  
www.verbraucherzentrale.nrw/beratungsstellen/gronau.de

VHS Gronau (Euregio-VHS)  
Helga Ausländer  
von-Keppel-Straße 10, 48599 Gronau-Epe  
Tel.: 02562 / 12-666      vhs@gronau.de

# Sudoku-Lösung

Lösung von Seite 68

1	8	7	4	6	9	3	5	2
9	4	6	3	5	2	8	7	1
2	5	3	1	8	7	6	9	4
7	6	1	2	4	5	9	3	8
8	3	5	6	9	1	4	2	7
4	9	2	8	7	3	1	6	5
5	7	8	9	1	6	2	4	3
3	1	9	7	2	4	5	8	6
6	2	4	5	3	8	7	1	9



© K. von Trümbach